

# 健康づくり川柳大募集！

## 令和7年12月のテーマ 「健康寿命」

＊川柳の応募は、一人5句まで、月末締めです。

＊毎月、保健センター・図書館前等で、優秀作品を発表します。

お知らせ

毎月、優秀作品の中から特選を1句選出します。

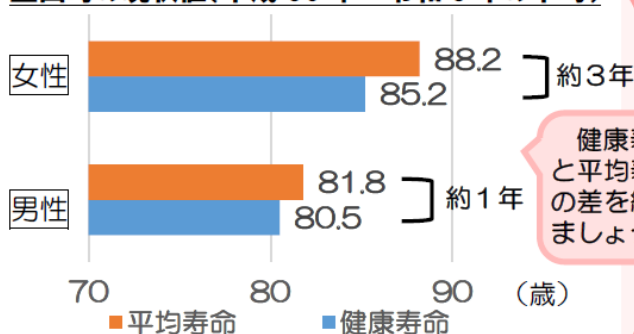
年に一度、特選の中から年間最優秀作品を選出し、発表いたします。

### 健康 + 1

## 健康寿命をのばしましょう！

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活ができる期間」をいいます。平均寿命と健康寿命の差が大きいと、「不健康な期間」が長いことを表しています。

立山町の現状値(平成30年～令和3年の平均)



出典：立山町ヘルスプラン（第2次）最終評価報告書

【健康寿命をのばすためには】

十分な睡眠をとる

活発に身体を動かす

健診・検診を受ける



バランス良い食事をとる

口腔内を清潔に保つ

禁煙する

節度ある飲酒を心がける



できることから始めてみましょう！