

みんなが

元気に暮らせるまちへー。

住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らすためには、元気に歳を重ねることが大切です。逗子市では、健康寿命の延伸のための取り組みとして、「元気な高齢者を増やそう！プロジェクト」を立ち上げました。健康管理、食事、運動、口腔ケア、社会参加の5本を柱として、子どもから高齢者まで、みんなが健康的に年齢を重ねることができるように、市全体を挙げての取り組みとなるよう、市全域で展開していきます。

人生100年時代と言われている中で、元気高齢者を増やす取り組みにより、オンリーワンのまちづくりを進めましょう！



逗子市長

桐ヶ谷 寛

アクティブエイジングな暮らし方とは、健康寿命を伸ばし、すべての人々が老後に生活の質を上げていけることを目的としたライフスタイルの提案です。

「アクティブ・エイジング」という用語は、世界保健機構（WHO）が1990年に採用したものです。

逗子市

アクティブ
エイジング
な暮らし方

発行：2020年2月
作成：逗子市
電話：046-873-1111
FAX：046-873-4520
HP：
<https://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/syakai/genkikoureisha.html>

Vol.1



逗子市元気な高齢者を増やそうプロジェクト