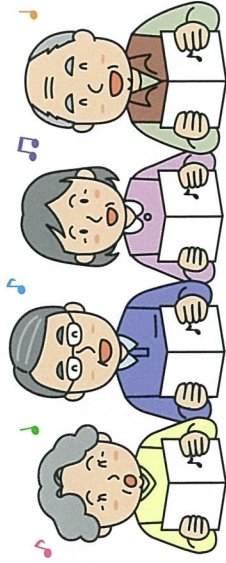
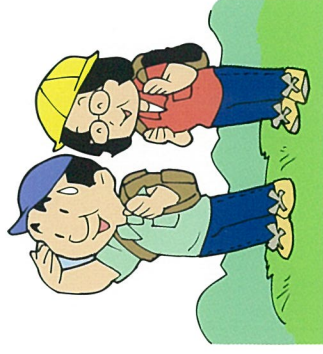


地域の活動に参加することは 健康にいいことがたくさんです

★ 普段から人との交流が
多いほど健康に良い



★ よく笑う人は
脳卒中・心疾患
リスクが低くなる



★ みんなで集まって食事を
するとうつ病になりにくい

★ サロンに参加している
人たちは要介護認定率
が半分

★ 社会活動に参加している
男性はうつ病のリスクが
7分の1

★ 人の絆が強い地域に住むと
要介護状態になりにくい



★ 地域で役割をもっている
高齢者は長生きしやすい