

福祉マップ事業だより （第31号） 屯田二番通東町内会

—お互いに支えあう、誰もが安心して暮らせる町内会を目指して—

◇ 平均余命（へいきんよめい）とは？

「ある年齢の人が、あと何年生きる
ことができるのか」を表している期
待値です。〈あくまでも目安です。〉
（厚生労働省から発表される簡易生命表
から導き出すことができます。）

平均寿命とは、0歳の時点での平均
余命であり、ある時点で生れた赤ち
ゃんがおよそ何歳まで生きるかを表
している年齢です。

老後を安心して過ごす
ためにも、平均余命を知る
ことで、今後の生活等に備
えましょう。

◎主な年齢の平均余命（令和5年）

年 齢	男	女	差
0歳	81.09年	87.14年	6.05年
50	32.60	38.23	5.63
60	23.68	28.91	5.23
65	19.52	24.38	4.86
70	15.65	19.96	4.31
75	12.13	15.74	3.61
80	8.98	11.81	2.83
85	6.29	8.33	2.04
90	4.22	5.53	1.31

例；平均して、70歳の男性は85.65歳、女性
は89.96歳まで生きる可能性がある。

< すこやか体操教室 >

体力測定会へ参加してみませか!

町内会では、健康づくりや認知症予防と交流や親睦を深めるため、月2回（第2・4金曜日）簡単な体操やゲーム等を行っている中で、3月14日には「体力測定会」をいます。

「歩行速度」・「開眼片脚立ち」・「握力」など簡単な運動を通して、自分の体力を知ることにより、今後の生活や行動をさらにプラスにしてみませんか。

1. 日 時 令和7年3月14日（金）10:00~11:30
2. 場 所 屯田二番通東会館 1階ホール
3. 持ち物 上靴・動きやすい服装
4. その他 自由参加（無料）