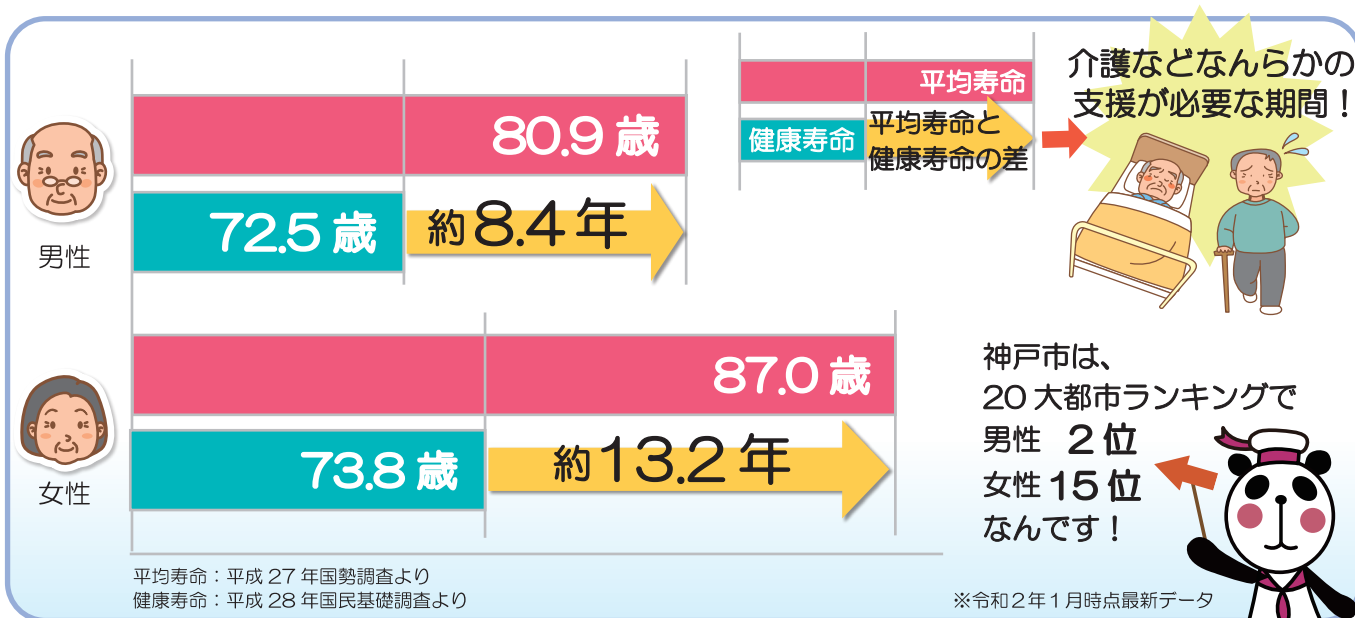


# 12. **ぬ** 抜こう！全国の健康寿命！ 健康長寿の神戸を目指そう！

健康寿命とは、健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことを言います。健康寿命は、平均寿命と比べて男性、女性ともに約10年短くなっています。この期間は介護や医療が必要にある可能性が高くなります。

健康寿命を延ばすには、できるだけ早くから介護予防の **いろは** に取り組むことが大切です。健康長寿の街、神戸を目指しましょう。



# 13. **る** るんるんと楽しみながら ボランティアをはじめませんか？

地域の活動に参加して、社会的役割を持つことは、地域貢献になり、生きがいや介護予防につながります。

自分の得意なことや興味関心がある活動を、ちょっとしたお手伝いから、気軽にはじめてみませんか。

## ● 神戸市のボランティア活動についてのご紹介 ●

ボランティア活動のことを  
知りたい！参加してみたい！

と思ったら、お気軽に お住まいの区の

ボランティアセンターへ



- 東灘区役所：841-4131 (代表)
- 灘区役所：843-7001 (代表)
- 中央区役所：232-4411 (代表)
- 兵庫区役所：511-2111 (代表)
- 北区役所：593-1111 (代表)
- 長田区役所：579-2311 (代表)
- 須磨区役所：731-4341 (代表)
- 垂水区役所：708-5151 (代表)
- 西区役所：929-0001 (代表)

明るく元気に働きたい方大募集!!

- 職種：一般作業分野
- 技能分野
- 家事援助サービス



手続：入会希望者説明会に参加(電話で申し込み)

公益財団法人 神戸いきいき勤労財団  
**神戸市シルバー人材センター**  
TEL 252-0316(本部)

抜こう！全国の健康寿命！健康長寿の神戸を目指そう！  
るんるんと楽しみながらボランティアをはじめませんか？