

健

の

康

ば

寿

そ

命

う

少子高齢化、人口減少社会が進む現代。

健康で過ごす期間をできる限り長く保つ「健康寿命」に注目が集まっている。「健康寿命」を伸ばすためにはどうしたらよいかについて理解を深めてみよう。



CONTENTS

VITA
No.114

粹・いき・マイライフ 1
日経ESG編集シニアエディター&
日経ESG経営フォーラムプロデューサー
富山大学客員教授

藤田 香さん

特集

のばそう健康寿命

健康きときと講座

楽らく体操

とやま恵みの名水

おすすめ!文化情報

私の作品(投稿募集)

おたより倶楽部(投稿募集)

いきいき長寿センターインフォメーション

日々雑感(レレエッセイ)

素敵な仲間たち

気分はナチュリリスト

伝承を訪ねて

高等学校同窓会の紹介

いきいきシア

越中とやまのお宝

知っ得!生活情報

ごちそう富山

ぶらり見て歩き

富山さかな歳時記

44 40 39 38 36 35 34 32 30 29 28 20 18 16 15 14 13 12 4