



区の世帯と人口(1月1日現在)	
住民登録	前月比
世帯数	121,489 (-35)
人口	202,431 (+64)

発行 台東区 編集 総務部広報課 〒110-8615 台東区東上野4丁目5番6号  
 TEL 5246-1111 (代表) FAX 5246-1029 (広報課) 区HP▶



## 人生100年時代—

# 1人1人が貯筋する時代です。

ちよきん



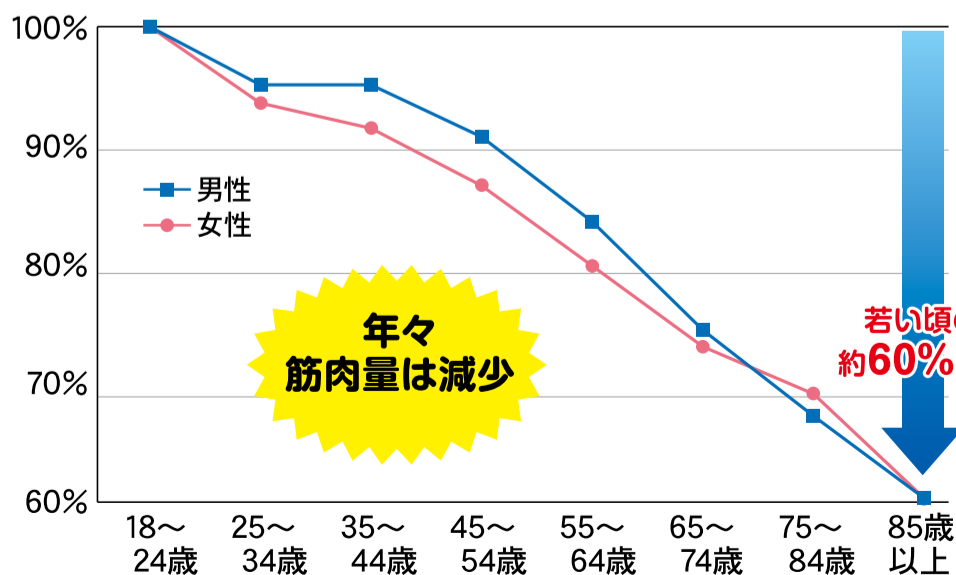
山谷堀公園での「うんどう教室」参加者

### あなたの体、「まだ大丈夫」は本当ですか…?

年齢とともに筋肉量はどんどん低下していきます。筋肉にはさまざまな役割があるため、そのまましていると、転倒したり、病気にかかるリスクが高まります。

#### ■ 年齢と下肢筋肉量の関係

※日老医誌2010「日本人筋肉量の加齢による特徴」より、18～24歳を100%とした場合



### 筋肉量の減少で高まるさまざまなリスク



2・3面で「筋肉とフレイル(虚弱)」について特集しています。

問合せ 介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1295