

ご存じですか？ “健康寿命”

『健康寿命』とは、「日常生活を健康に過ごせる期間」を言います。大分県では、過去5年間の介護保険制度における要支援以上の認定者数を基に、独自に健康寿命を計算しています。

『平均寿命』とは、「平均的に生きられる期間」を表したものです。

臼杵市・津久見市と大分県の健康寿命と平均寿命は、図のとおりです。

『健康寿命と平均寿命の差』が、男性で約3年、女性で約6年もあります。この差は、「日常生活に支障がある不健康な期間」ということになります。

健康寿命をできるだけ延ばし、歳を重ねても元気に楽しい毎日を過ごしましょう。そのためには、若いときからの健康的な生活習慣が大切です。

☆ より健康に過ごせる生活習慣のススメ ☆

① あと15分、運動しよう！

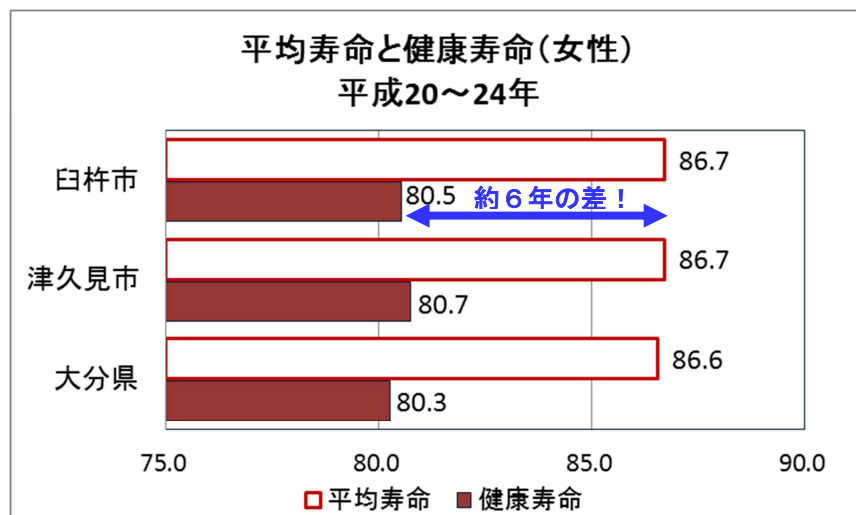
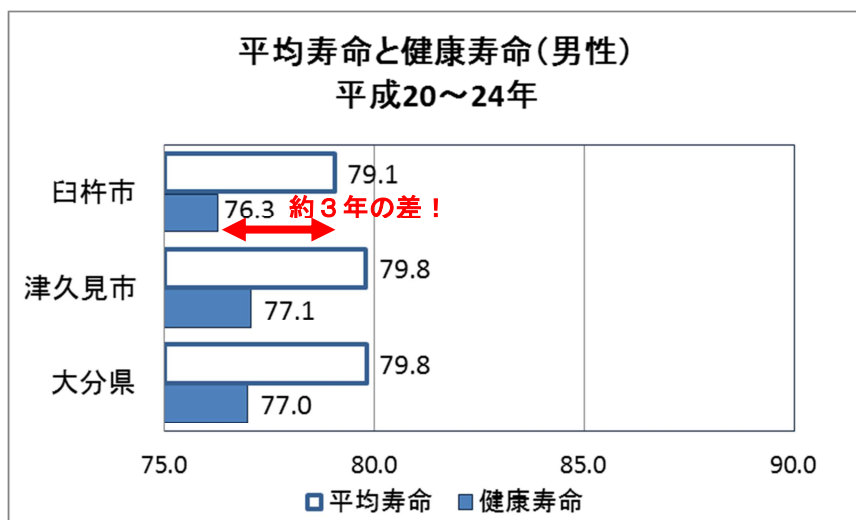
肥満の予防や体力づくりに効果的です。あと15分程度歩くと、健康づくりのために必要な歩数の不足分（約1500歩）を補えます。階段を使う、つつい車で行ってしまう「ちょっとそこまで」を歩いてみる等できることから始めましょう。

② あと70g野菜を食べよう！

肥満や糖尿病の予防に効果的です。大まかな目安は、タマネギなら4分の1個、大根なら2センチ、トマトなら2分の1個程度です。

③ あと3g塩分を減らそう！

高血圧や心臓病を予防する効果があります。だしのうま味を効かせる、しょうゆの代わりに酢やハーブを使う、たれやソースは分量を決めてかけずにつけて食べる等の工夫をしましょう。



大分県中部保健所
TEL 0972-62-9171