

「健康寿命」って何なの？



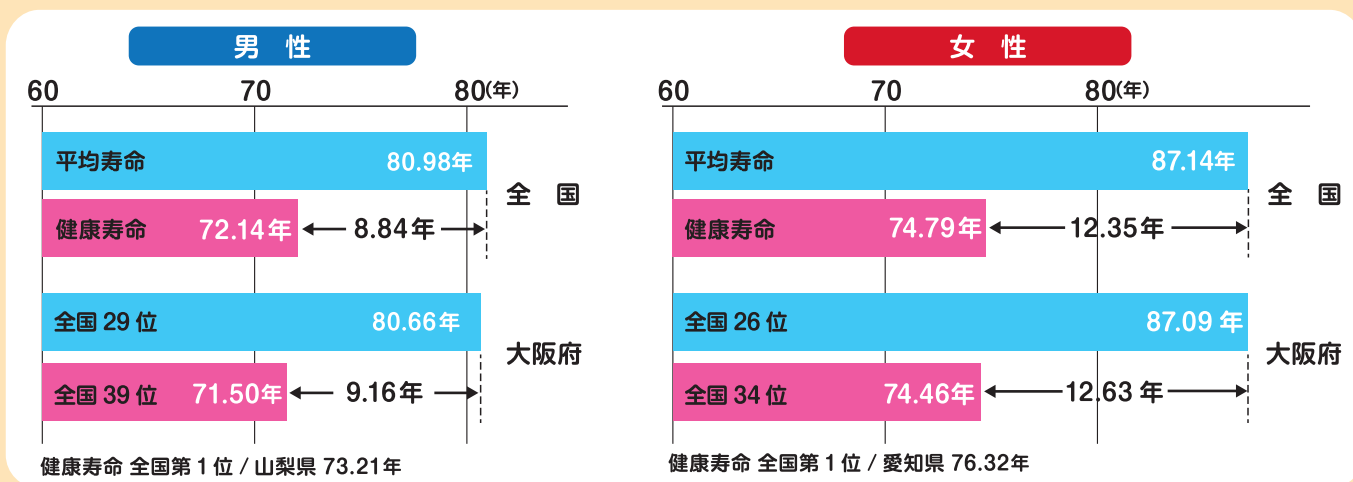
寝たきりでなく
元気に日常生活を送れる
期間のことですよ！

健康で
長生きしたい
なあ



大阪府民の平均寿命と健康寿命 (平成28年度)

大阪府民は要介護・寝たきりが長いんだ!!



平成 29 年度の平均寿命は更に延びて、男性 81.09 歳、女性 87.26 歳

どうしたら健康寿命を延ばせるの？

食事や運動など生活習慣の改善がキーポイント!!



まずは“自分の健康度”を知ることから始めよう。

定期的に特定健診などの健診を受診し健康指導を受けて
チェック!チェック!チェック!

さらに食生活の改善、運動休養の実践などに取り組もう。

歯と口腔ケアも欠かせません。歯科疾患の予防、早期発見は大切。

大阪府では健康増進計画を立て、府民が健やかに心豊かに生活できる活力ある社会を目指しています。2023 年度に健康寿命を 2 歳以上延ばす目標を掲げ生活習慣病の早期発見・予防に取り組んでいます。