

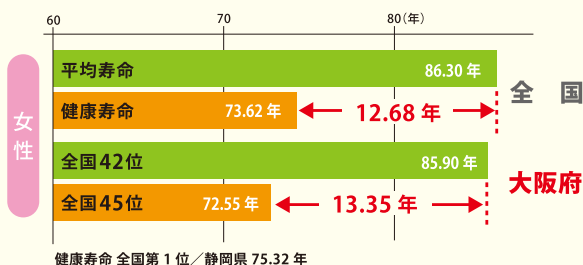
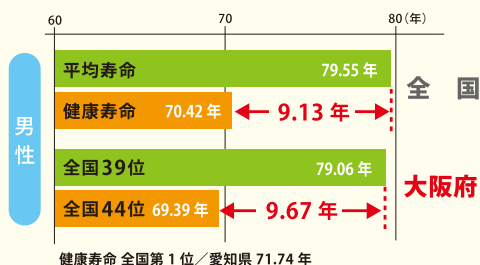
長生きするんやったら 健康やないと…



えっ!! 大阪府民は「平均寿命」も「健康寿命」も
かなり短いってホンマ!?

- 本当です。大阪府は男女とも「平均寿命」、「健康寿命」ともに全国で最低レベル!
- ちなみに、「健康寿命」とは、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。

●大阪府民の平均寿命と健康寿命



要介護・寝たきりの状態が10年も!
食事や運動で「健康寿命」を延ばそう!!



- 日本は世界でトップの長寿国ですが、「平均寿命」と「健康寿命」の差、つまり要介護や寝たきりの期間が長く、約10年もあります(上図参照)。
- 「健康寿命」を延ばすには、食事や運動など生活習慣の改善がカギ。“健康で長寿”を目指し、下の「大阪府の目標」を参考に日常生活を見直してみましょう。

●大阪府の目標 (大阪府健康増進計画での目標値)



	1日あたりの食塩摂取量	1日あたりの野菜摂取量	1日あたりの歩数
現状	男性 10.2g 女性 8.7g	男性 264g 女性 249g	男性 8,098 歩 女性 6,626 歩
目標	男女とも 8g!	男女とも 350g!	男性 10,000 歩 女性 9,000 歩