



# 健康寿命ってなんですか？



日常的に介護を必要としないで、心身ともに自立して暮らすことのできる期間のことです。

# 健康寿命を延ばそう！

男女別寿命データ **全国** 平均



\*平均寿命は「平成29年度調査」、健康寿命は「平成30年 厚生労働省 発表」の結果を参考にしています。

## 平均寿命より健康寿命が大切。その差、約11年も！

### 生活アンケート

※該当する回答を○で囲んでください!!

ご自身の健康状態についてどう思いますか？

- 1 ①とても健康      ②健康      ③やや不安      ④とても不安

転倒について不安はありますか？

- 2 ①不安ない      ②あまりない      ③やや不安      ④とても不安

現在の生活について、ご自身の満足度はいかがでしょうか？

- 3 ①とても満足      ②まずまず満足      ③やや不満      ④とても不満

1日30分以上の運動をしていますか？(散歩も含む)

- 4 ①していない      ②週に1~2回      ③週に3~4回      ④週に5回以上

家事や家の中の仕事、家庭菜園等の作業をしていますか？

- 5 ①していない      ②週に1~2回      ③週に3~4回      ④週に5回以上

こちらに不安がある方は、ご自身の体力にも不安あり!?



日常生活の体力、見える化。

# 健康づくり、やる気のスイッチ ON!

