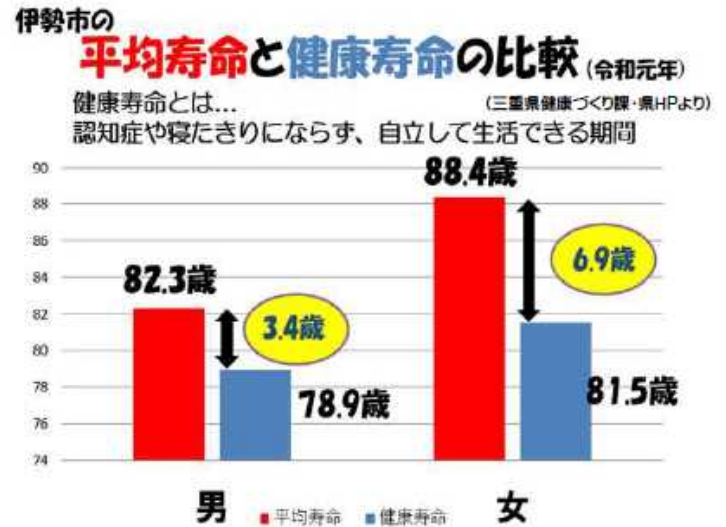


延ばそう！健康寿命

ご存知ですか？健康寿命

平均寿命は、生まれてきた赤ちゃんが何歳まで生きられるかを示し、健康寿命は、寝たきりなどにならない状態で、健康で自立して生活ができる期間を示したものです。

伊勢市の平均寿命と健康寿命との差は、男性で3.4歳、女性で6.9歳。これは、3.4～6.9年の間、寝たきりの状態や介護が必要な状態であることを意味します。



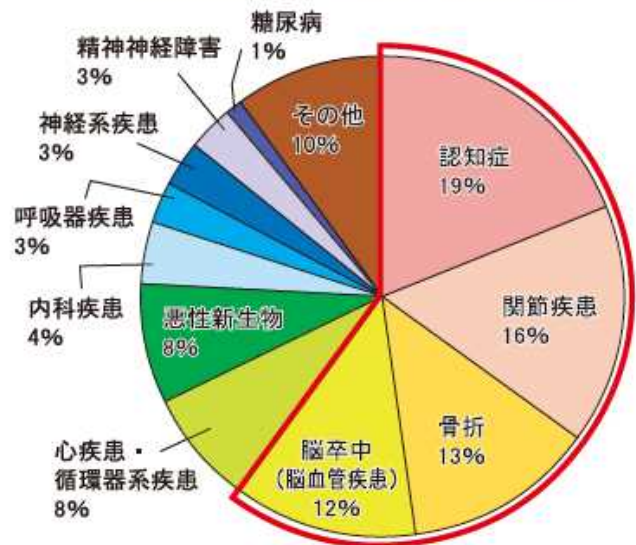
健康寿命を延ばすには・・・

伊勢市の要介護原因を平成29年度新規介護認定者(65歳以上:1,756人)の状況からみると、『認知症』、『関節疾患』、『骨折』、『脳卒中(脳血管疾患)』の順に多く、それらで6割を占めています。

年齢を重ねると1つ、2つと体の不調や長く付き合いがなければならぬ病気はあると思います。

上手に老化や病気と付き合い、健康寿命を延ばしていくためには、今までの生活習慣病予防に加え、70代で必要となってくる『認知症』、『関節疾患』、『骨折・転倒』等を予防し、生活全般を活発にする両方の取り組みが大切です！

介護が必要になった原因 (65歳以上)



伊勢市 平成29年度 新規介護認定者状況より

これからの健康づくり

生活習慣病の予防

- ・がん予防
- ・心臓病予防
- ・脳卒中予防
- ・糖尿病予防
- ・高血圧予防 など



生活全般を活発にし、自立した生活の維持

- ・運動器の機能向上
- ・口腔機能の向上
- ・閉じこもり予防
- ・認知症の予防
- ・食生活の改善
- ・うつ予防など

さあ、始めましょう！

伊勢市健康福祉部健康課