

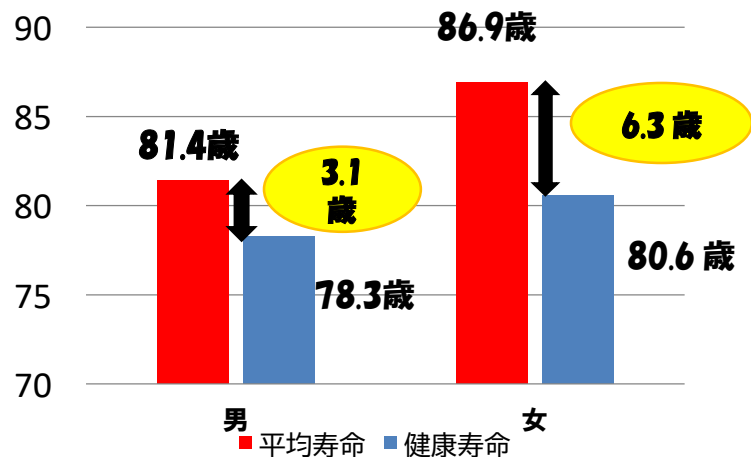
延ばそう！健康寿命

ご存じですか？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 3.1 歳、女性 6.3 歳でこの期間は、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。

伊勢市民の平均寿命と健康寿命



資料：令和5年三重県健康寿命(三重県ホームページ)

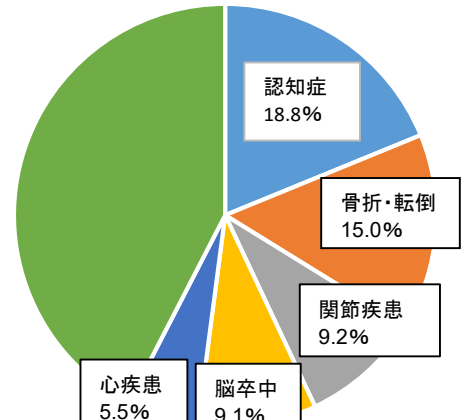
健康寿命を延ばすには・・・

伊勢市の要介護原因を令和3年度新規介護認定者の状況からみると、「認知症」「骨折・転倒」「関節疾患」「脳卒中」「心疾患」の順に多くなっています。

年齢を重ねると1つ、2つと体の不調や長く付き合っていかなければならない病気はあると思います。

上手に老化や病気と付き合って、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、「認知症」「骨折・転倒」「関節疾患」等を予防し、生活全般を活発にする両方の取り組みが必要です！

介護が必要になった原因(65歳以上)



資料：令和3年度伊勢市介護保険新規認定者状況より

これからの健康づくり

生活習慣病の予防

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



生活習慣病の予防

- ・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