



## 健康寿命を延ばすには

日本は世界から見ても長寿の国ですが、長く生きることはもちろん生きがいを持って毎日を元気に過ごしたいですね。

問 健康づくり推進課 / Tel.674-8800 ID 005350



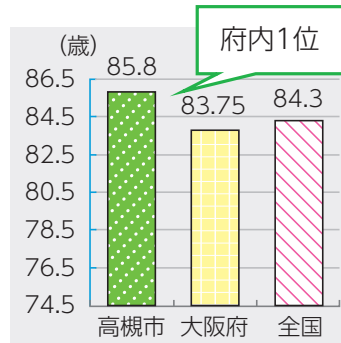
### 人生を自分らしく過ごせる期間に

どのくらい長く元気に暮らせるかを示す指標として「健康寿命」があります。これは、心身ともに健康で、介護などを必要とせず、日常生活を制限なく暮らせる期間を言います。

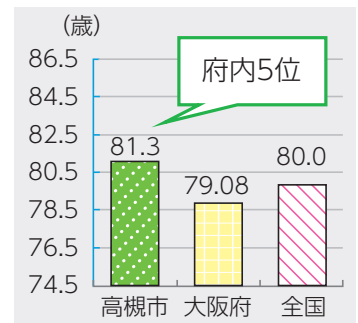
健康寿命を延ばせば、自分の人生を自分らしく過ごせる期間が長くなります。また、介護の期間も短くなるため、家族の負担軽減や医療介護の費用削減にもつながります。

下記のポイントを参考に、健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命（女性）



健康寿命（男性）



資料：府健康づくり課（令和3年）

## 健康寿命を延ばす7つのポイント

- ①食事  
適量をバランスよく食べる
- ②運動  
日常からこまめに体を動かす
- ③睡眠  
睡眠時間をしっかり確保する
- ④たばこ  
喫煙は控える
- ⑤お酒  
適切な量の飲酒を心掛ける
- ⑥社会  
孤独にならず社会関係を保つ
- ⑦健診  
定期的に身体や歯の健診を受ける



### 健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

	日時・会場	申込方法
レディースストック(午前)	3/6(水) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん追加可	2/7(水)から HP ☎ 窓
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	3/7(木)★	★は保育あり 随時 HP ☎ 窓 (保育は ☎)
健康相談会(14:00~15:30)	3/8(金) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP ☎ 窓
歯科健康診査(14:00~15:30)	3/8(金)	随時 HP ☎ 窓
<b>対象</b>	[がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースストック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] 前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨測定=40歳以上(500円)	
<b>備考</b>	日程は「健康だより」にも掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷胃がん検診はバリウムだけ▷骨測定追加可(健康相談会・歯科健康診査は除く)▷市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

HP ウェブ申込 ☎ 電話 窓 窓口