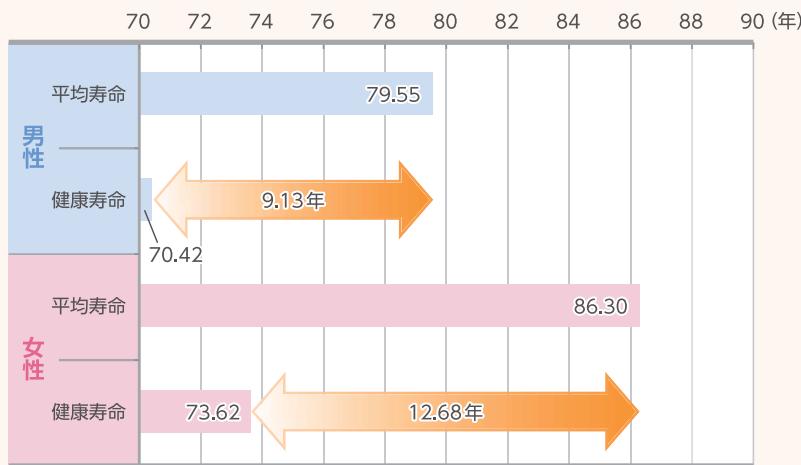


健康寿命とは

介護を必要としないで、
自立した生活ができる
生存期間のこと

- 健康寿命を延ばすためには、生活習慣病を予防することが重要
- 生活習慣病になってしまっても、コントロールして上手く付き合っていくことが重要
(かかりつけ医に相談しましょう)



資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省大臣官房統計情報部「完全生命表」
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における
将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

内臓の問題

メタボリックシンドローム（メタボ）



心の問題

認知症
うつ



足腰の問題

ロコモティブシンドローム（ロコモ）



健康寿命の延伸を阻害する要因

身体活動^{*1}を増やして健康寿命を延ばそう

プラス・テンとは

「プラス・テン」とは、今より10分多くカラダを動かすことです。18歳から64歳では元気にカラダを動かし1日60分、65歳以上では強度は気にせず40分というのが健康のための身体活動の目安になります。10分でも多くカラダを動かすことからでも始めることが大切です。研究結果では、1日10分の身体活動でロコモや認知症のリスクを8.8%減らせることが分かっています^{*2}。

^{*1}身体活動とは、あらゆる身体的な動きをいい、スポーツ・運動のみならず、仕事、移動、家事・子育て、余暇などのすべての動きを指します。

^{*2}健康づくりのための身体活動基準2013

プラス・テンから始めよう!

今より10分多くカラダを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳

元気にカラダを動かしましょう。

1日60分!



65歳以上

じっとして
いないで、

1日40分!



筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！