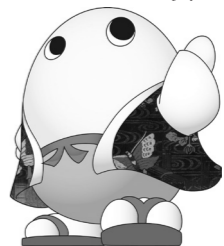


# きょうと健康スタイル のばそう健康寿命

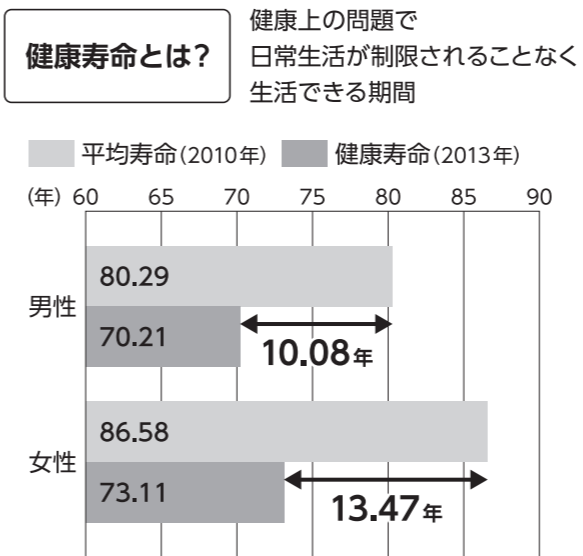
VOLUME 1



©京都府 まゆまる (2756038)

日本の平均寿命は世界一(世界保健統計2015年版)で過去最高を更新していますが、今求められていることは「いつまでも元気でいられること」。これを数字で表したものが「健康寿命」です。京都府の健康寿命(2013年度)は男性70・21歳、女性73・11歳、これに対して平均寿命(2010年度)は男性80・26歳、女性86・58歳ですので、介護期間が男性は約10年、女性は約14年と長く、この介護期間を短くすることが課題です。(図)

## 平均寿命と健康寿命の差



出典：第5回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料より作成

介護が必要となる原因は、脳血管疾患や認知症が多く、これらは若いうちからその原因となる高血圧・糖尿病を予防することが大切です。また、関節疾患、骨折転倒も原因となっており、ロコモティブシンドローム(※)予防や楽しく出掛ける場があることが重要です。一方、京都府民の現状は、野菜摂取が男女とも1日当たり2805g(前後)(目標3500g)と少なく、塩分摂取は10・2g(目標9・0g)と多すぎます。また、運動習慣のある男性は約2割にとどまるなど、まだまだ改善の余地があります。

京都府は南北に長く、生活様式が南部と北部では異なる地域ごとの生活習慣も異なります。例えば北部は車中心のライフスタイルのためか、歩数が少なく運動不足の割合が高いなど、その地域の実情に合わせた取り組みが求められます。京都府では健康寿命の延伸を目標に、2015年度から「きょうと健康長寿・未病改善センター」を設置しました。センターでは、府民の健康データを経年的に分析・活用できるシステムを構築し、市町村での効果的な健康づくり事業の実施を支援し、また地域の健康課題を大学や企業と連携して研究開発を進め、皆さんの健康づくりを応援していきます。まず、健診を受け、一人ひとりが自分の健康状態を知り、1日の歩く時間を10分増やすなど生活習慣の改善や社会参加を通じてあなたの新しい健康スタイルをつくってみませんか。

※運動器症候群。運動器の働きが衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態

## 京都府健康福祉部健康対策課

京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町 TEL075・414・4724

次回は2月9日に掲載予定です。