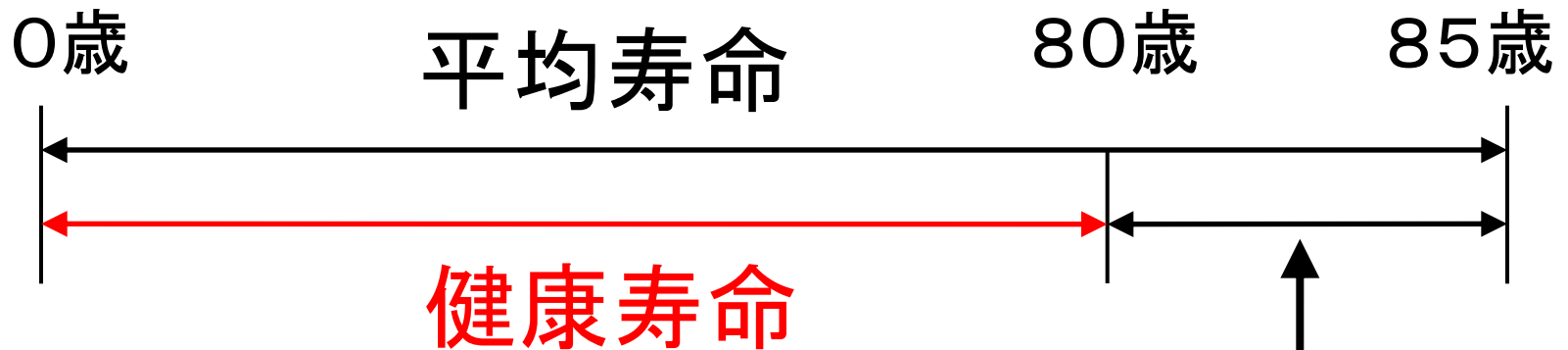


きょうと健康長寿推進府民会議シンポジウム  
京から目指そう健康長寿日本一

京都府立医科大学大学院 渡邊能行

# 健康寿命とは？



寝たきりと認知症のない期間(研究レベル) または  
国民生活基礎調査における  
日常生活に制限のない期間(都道府県別) または  
介護保険の要介護2以上(市区町村別)

# 京都府民の平均寿命と健康寿命 (平成22年)

	男性		女性	
	歳	都道府県順位	歳	都道府県順位
平均寿命	80.21	6位	86.65	14位
健康寿命	70.40	26位	73.50	28位

健康寿命: 国民生活基礎調査における日常生活に制限のない期間

# きょうと健康長寿推進府民会議

京都府では、府民の生涯を通じた健康の維持・増進を図るため、全国中位である京都府民の健康寿命を延ばすことを目標(できれば1歳延ばしたい)に、府民・市町村・関係団体とともに「きょうと健康長寿推進府民会議」を組織して、健康づくりについての情報交換や啓発活動等、健康づくり府民運動に取り組んでいます。

# 健康寿命延伸の方策

健康寿命でない期間の短縮（直接的）

→寝たきり予防・介護予防・認知症予防

→ 脳卒中予防

骨粗鬆症予防(骨折予防)

サルコペニア\*予防

認知症の前段階の予防

平均余命(平均寿命)の延伸（間接的）？

\*進行性・全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下