



## 牛久市民は、元気で長生き、生涯かっばつ!

牛久市の「平均寿命」と「障害調整健康余命」の2つのデータから、牛久市民の皆さんが、元気で長生きであることがわかりました。

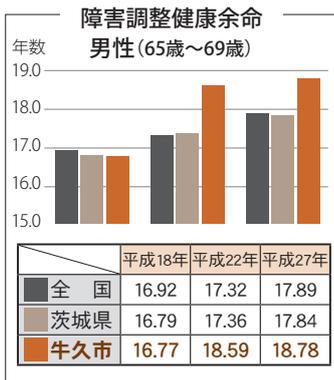
### 1. 平均寿命の推移・全国、茨城県との比較

厚生労働省より発表された市町村別平均寿命(平成27年・平成30年度4月17日公表)によると、牛久市は、男性81.4歳で茨城県内1位、女性は87.0歳で茨城県内3位。5年前と比較して、男性は0.5歳、女性は1歳、平均寿命が延伸しています。

		平成17年	平成22年	平成27年
男性	牛久市	79.4歳	80.9歳	81.4歳
	茨城県	78.4歳	79.1歳	80.3歳
	全国	78.8歳	79.5歳	80.8歳
女性	牛久市	85.8歳	86.0歳	87.0歳
	茨城県	85.3歳	85.8歳	86.3歳
	全国	85.8歳	86.3歳	87.0歳

### 2. 障害調整健康余命の推移・全国、茨城県との比較

65歳から69歳の方の健康余命は、10年前は国・県と比較し、男女いずれも短い年数でしたが男性は国・県を超え、女性も同等の年数となりました。統計上では、65歳の方は、男性は83歳まで、女性は85歳までは、健康で過ごせる可能性があることとなります(※障害調整健康余命とは、介護保険認定統計を用い、障害の程度を計算して、健康で生きられると期待される期間を測定したものです)。



## 生涯かっばつで過ごすために、 「健康な生活」6項目 を実践しよう!!

市では、「すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、自分らしく、いきいきと生涯を過ごすことができる」ことを目的に、「うしく健康プラン21(第2次)」を平成29年3月に策定しました。

このプランの中で行動目標として提示している「健康な生活」6項目について、できるところから実践し、継続していくことが、健康余命の延伸につながります。無理せず、楽しく、ご自身にあった健康づくりを実践しましょう。



健康な生活6項目		行動目標
1	心と体に栄養補給 楽しくおいしい食生活	1日3回バランスの良い食事をとる。 毎食後、歯みがきまたは口腔内の手入れをする。
2	体を鍛え、楽しく運動	週2回以上自分にあった運動をする。
3	心と体を癒す休養	規則正しい生活で適切な睡眠を確保する。 定期的に休養し、楽しみの時間を確保する。
4	多い誘惑・振り切ろう 健康阻害要因	タバコを吸わない。受動喫煙をさせない。 成年で飲酒する場合は節度ある適量飲酒をする。未成年・妊婦は飲酒しない。
5	賢く予防・適正受診	適切な時期に健康診査(内科・歯科)と予防接種を受ける。必要な時に速やかに受診する。
6	深めよう 人と地域のつながり	地域社会とつながりを持ち、地域の行事やイベントに参加、協力する。人とつながり、自分にあった活動に参加・協力する。

市保健センターでは、随時、健康相談を実施しています。事前にご予約の上、お気軽にご相談ください(☎内線1741~1743)。