



## 「データに裏付けられた市民の健康度」をご紹介します

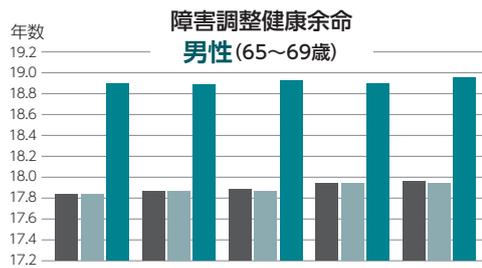
令和2年3月に県より平成31年のデータが公表されました

### 平成31年障害調整健康余命、牛久市が65～69歳男性で県内1位、女性も上位

「障害調整健康余命」とは…中高齢者の健康度を見るための指標の一つ。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、市町村ごとのデータを比較する最も良い指標とされています。

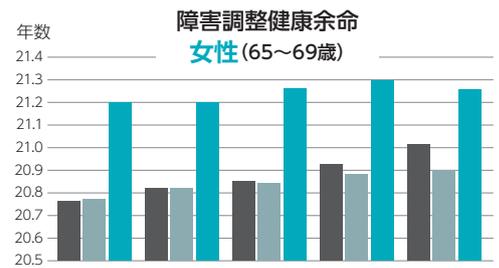
グラフは平成27年から31年の65～69歳・男女別の障害調整健康余命データです。**牛久市は男性、女性とも、国、県と比較し、とても良い結果が出ています。**統計上では、65歳の方は、平成31年データにおいて男性は83.9歳(65歳+18.96年)まで、女性は86.3歳(65歳+21.26年)までは、健康で過ごせると予測されます。県の公表内容によると、**65～69歳の男性は平成27年より“5年連続県内1位”**。同年齢の**女性は、平成27年度は3位、28・29年度は2位、30年度は3位、31年度は4位と上位を保っています。**他の年齢層においても、牛久市は上位を占めています。

5年連続  
県内1位



	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
■ 全国	17.84	17.86	17.87	17.92	17.94
■ 茨城県	17.84	17.85	17.86	17.92	17.92
■ 牛久市	18.89	18.87	18.93	18.91	18.96

上位を  
キープ



	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
■ 全国	20.77	20.81	20.85	20.92	21.01
■ 茨城県	20.79	20.81	20.84	20.89	20.90
■ 牛久市	21.20	21.20	21.26	21.30	21.26

(出典：令和元年度47都道府県と茨城県44市町村の健康寿命(余命)に関する調査研究報告書)

## 牛久市の健康づくりの取り組み



市では、「うしく健康プラン21(第2次)」を策定し、行動目標として「健康な生活」6項目を提示しています。

健康な生活を参考に、あなたらしく、無理せず、楽しく、ご自身にあった健康づくりを実践し、生涯かっぱつ！に過ごしましょう。

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)。

### 健康な生活6項目

### 行動目標

- |   |                        |  |
|---|------------------------|--|
| 1 | 心と体に栄養補給<br>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。<br>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。<br>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<br>健康阻害要因   | タバコを吸わない。受動喫煙をさせない。<br>成年で飲酒する場合は節度ある適量飲酒をする。<br>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<br>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。       |