



城山公園でお見かけしました日課の散歩で元気に体を動かす宮垣さん夫婦 みやがき

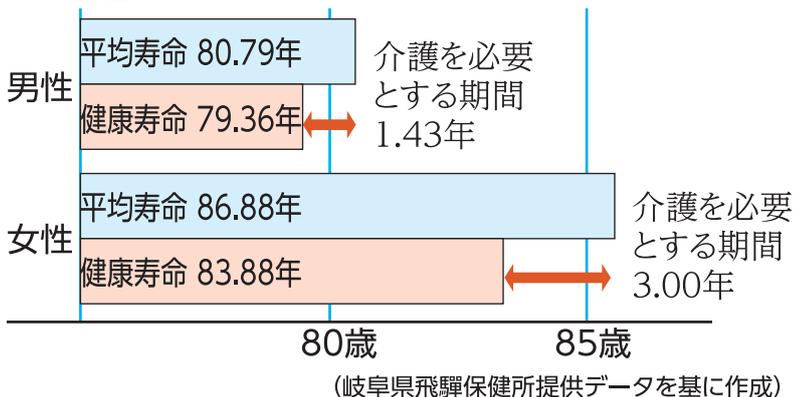
\*広報紙用にマスクを外して撮影しています

## 特集

# いつまでも元気で長生きできるように 生活習慣を振り返り健康寿命を延ばしましょう

今回の特集では、長生きの秘訣に関するインタビューや健康寿命を延ばす取り組みについて紹介します。新型コロナウイルス感染予防で自粛生活が続いている時だからこそ、今回、ご紹介する内容をぜひ実践してください。

図① 高山市の平均寿命と健康寿命(平成29年)



### 健康寿命とは

介護を受けることなく元気に生活できる期間のことです。

図①にあるように、高齢になっても元気に生活するには、平均寿命と健康寿命の差「介護を必要とする期間」を短くすることが重要です。

健康寿命を延ばすために、中高年のうちから、毎日の生活習慣を大切にしましょう。

問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200