

♥ 健康寿命って何だろう？

日常的に介護などを必要とせず、自立した生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。この期間を延ばすことができれば、より長く、健やかで心豊かな生活を送ることにつながります。

仕事や趣味を
長く楽しみたいな



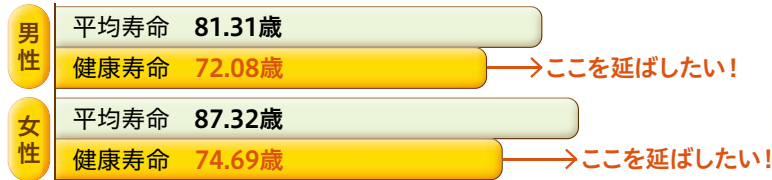
延びらせる！

健康 寿命

いつまでも自分らしく、健康で
過ごすために大切なことを考えます。

第1回 楽しく過ごして健康に！

札幌市民の平均寿命（2019年）と健康寿命（2019年推定値）



出典 平均寿命は令和3年札幌市衛生年報、
健康寿命は厚生労働科学研究「大都市の健康寿命(2010~2019年)」

♥ どうしたら健康寿命は「延びらせる」？

心身に健康的な活動を、無理なく生活に取り入れることが大切。その結果、フレイル[※]や病気などの予防につながり、自然と健康な期間が延びているのが理想です。

※年齢を重ね心身に衰えが生じ始めた状態

活動の例

運動

バランスの
良い食事

人との
交流

学び

日常を
楽しみながら
健康でいられたら
良いよね！



運動する時間は
あまりとれないから、
通勤中にできることを
やってみようかな



♥ プラス10分体を動かして 健康へのリスクを軽減！

市内で運動習慣のある人の割合は、全体の約3割[※]。特に冬は夏よりも外に出る頻度が少なく、運動不足になりがちです。ちょっとした工夫で、日常生活に気軽に運動を取り入れてみませんか？

※「健康さっぽろ21（第二次）中間評価と今後の推進」より

プラス10分体を動かすと…

- 死亡のリスクを2.8%減らせる
- 生活習慣病発症を3.6%減らせる
- がん発症を3.2%減らせる など

出典 厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」

外出時は

- 一つ先のバス停や駅まで歩く
- 駅や職場でできるだけ階段を使う
- 気分転換したいときに歩く など

家の中では

- 家事をして小まめに動く
- テレビを見ながら、スクワット など
- ▶ 太ももやお尻の筋力をアップして
転倒しにくい体を目指しましょう

1



1 腰の幅より少し広めに足を開き、つま先は外側に向ける。椅子の背もたれを両手でつかむ

2 背筋を伸ばしたまま、つま先と同じ方向に膝を曲げる。深呼吸をしながら曲げ伸ばしを10回ほど行う

※安定した椅子を使い、転倒にご注意を

2

