

あなたは健康ですか？健康寿命を延ばそう！

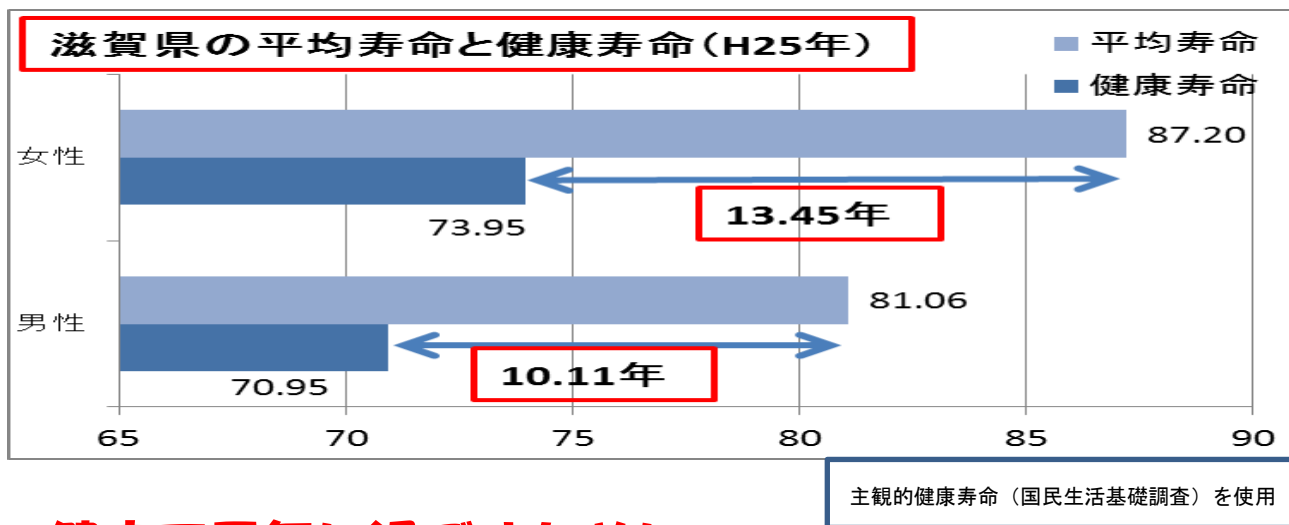


「滋賀県健康づくりキャラクター
しがのハグ&クミ」

「健康寿命」とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

滋賀県では平均寿命と健康寿命に約10年もの開きがあります。

みんなが幸せな気分で元気に過ごすことで健康寿命を延ばしましょう！



健康で元気に過ごすために・・・

地域や企業など皆で健康づくりに取り組みましょう！

健康寿命を延ばすためには、**毎日の健康づくりの積み重ね**が大切です。

また、ひとりひとりが実践する**生活習慣の改善**も必要ですが、個人の健康は社会環境にも大きく影響されることから、**社会全体として個人の健康を支える環境づくり**も重要です。

- 食生活**
 フラス1皿野菜を食べよう
- 運動**
 まめに動こうあと10分
- 喫煙**
 禁煙・受動喫煙防止
- 社会参加**
 社会と関わって
 生きがいづくり
- 健診**
 毎年、健診を受けて生活を見直そう
- 介護予防**
 元気なうちから取り組もう