



# 健康寿命ってなんですか？

日常的に介護を必要としないで、心身ともに自立して暮らすことのできる期間のことです。



# 健康寿命を延ばそう！

男女別寿命データ **全国** 平均



\* 平均寿命は「平成25年度調査」、健康寿命は「平成26年 厚生労働省 発表」の結果を参考にしています。

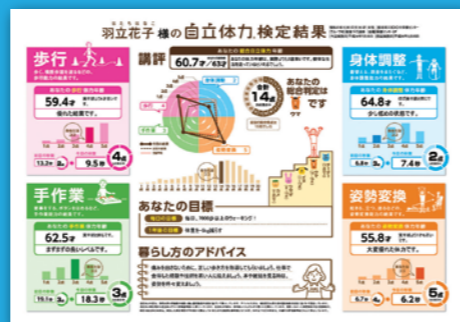
## 平均寿命より健康寿命が大切。 その差、約11年も！



### 日常生活の体力、見える化。

### 健康づくり、

# やる気のスイッチ ON!



## ① 生活アンケート

※該当する回答を○で囲んでください!!

- ご自身の健康状態についてどう思いますか？
- 1 ①とても健康 ②健康 ③やや不安 ④とても不安
- 
- 転倒について不安はありますか？
- 2 ①不安ない ②あまりない ③やや不安 ④とても不安
- 
- 現在の生活について、ご自身の満足度はいかがでしょうか？
- 3 ①とても満足 ②まずまず満足 ③やや不満 ④とても不満
- 
- 1日30分以上の運動をしていますか？(散歩も含む)
- 4 ①していない ②週に1~2回 ③週に3~4回 ④週に5回以上
- 
- 家事や家の中の仕事、家庭菜園等の作業をしていますか？
- 5 ①していない ②週に1~2回 ③週に3~4回 ④週に5回以上
- 
- 同居、もしくは近所に住んでいるご家族について教えてください。 ※あてはまるもの全てに○印。
- 6 ①配偶者(夫・妻) ②親(祖父母) ③子 ④孫 ⑤ペット ⑥ひとり暮らし
- 
- 周囲の人とおつきあいはどの程度していますか？
- 7 ①ほとんどしない ②週に1回以下 ③週に2~4回 ④週に5回以上
- 
- 自治会の仕事やボランティア活動などを行っていますか？
- 8 ①していない ②週に1回以下 ③週に2~4回 ④週に5回以上
- 
- 現在、給料や謝礼を得るような仕事をしていますか？
- 9 ①していない ②週に1回以下 ③週に2~4回 ④週に5回以上
- 
- ご自身の気になる睡眠傾向は？ ※あてはまるもの全てに○印。
- 10 ①睡眠不足 ②寝付けない ③夜に目覚める ④早朝に目覚める ⑤ない
- 
- ご自身の気になる食事傾向は？ ※あてはまるもの全てに○印。
- 11 ①食べるのが速い ②就寝前2時間以内の夕食が週3回以上 ③夕食後の間食が週3回以上 ④朝食抜くことが週3回以上 ⑤ない
- 
- これまでに、たばこを吸ったことがありますか？
- 12 ①合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(いた) ②合計100本未満で6ヶ月未満 ③まったく吸ったことがない
- 
- どの程度お酒を飲みますか？
- 13 ①毎日2合以上 ②毎日1合未満 ③時々2合以上 ④時々1合未満 ⑤ほとんど飲まない
- 
- 14 身長( ) cm 体重( ) kg
- 
- あなたの趣味を教えてください。 ※必ず記入してください。
- 15 私の趣味は、
- 
- 今はできなくても、1年後どうなりたいですか？ あなたの1年後の目標とする生活を教えてください。 ※必ず記入してください。
- 16 私の一年後の目標は、
- 
- 1年後の目標を達成するための毎日の目標をたてましょう。 ※必ず記入してください。
- 17 私の毎日の目標は、