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		健康寿命
男性	81.09才	その差 8.95才	72.14才
女性	87.26才	その差 12.47才	74.79才

＊平均寿命は「平成29年度調査」、健康寿命は「平成30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！

キリトリ

? 生活アンケート

※該当する回答を○で囲んでください!!

1 ご自身の健康状態についてどう思いますか？
①とても健康　②健康　③やや不安　④とても不安

2 転倒について不安はありますか？
①不安ない　②あまりない　③やや不安　④とても不安

3 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？
①とても満足　②まずまず満足　③やや不満　④とても不満

4 1日30分以上の運動をしていますか？（散歩も含む）
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

5 家事や家の中の仕事、家庭菜園等の作業をしていますか？
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

6 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。
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

7 周囲の人とのおつきあいはどの程度していますか？
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

8 自治会の仕事やボランティア活動などをしていますか？
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

9 現在、給料や謝礼を得るような仕事をしていますか？
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

10 ご自身の気になる睡眠傾向は？　※あてはまるもの全てに○印。
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

11 ご自身の気になる食事傾向は？　※あてはまるもの全てに○印。
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

12 これまでに、たばこを吸ったことがありますか？
①合計100本以上、または6ケ月以上吸っている（いた）　②合計100本未満で6ケ月未満　③まったく吸ったことがない

13 どの程度お酒を飲みますか？
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

15 あなたの趣味を教えてください。　※必ず記入してください。
私の趣味は、

16 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。
私の一年後の目標は、

17 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。
私の毎日の目標は、

キリトリ