

8月9月の図書展示

健康寿命を延ばすには…

～健康学習のすすめ～

2017年3月、厚生労働省より5年ごとに発表される「完全生命表」によると、日本人の「平均寿命」は、男性80.75歳、女性は86.99歳で、過去最高を更新しています。

一方、2000年にWHO（世界保健機関）が「健康寿命」を提唱して以来、単に寿命を延ばすだけではなく、いかに健康に生活するかということに世界的関心が高まっています。

「健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活が出来る生存期間です（引用：厚生労働省HP）。」

健康寿命を延ばすには、自分の身体の状態をよく知り、食事や運動などの生活習慣を見直して、改善していくことが重要です。

まずは、気になった1冊を手にとって、健康に対する視野を広げてみてはいかがでしょうか。

[詳細はこちらからご覧ください](#)