

京都府の平均寿命

(平成27年都道府県別生命表 平成29年12月13日厚生労働省公表)

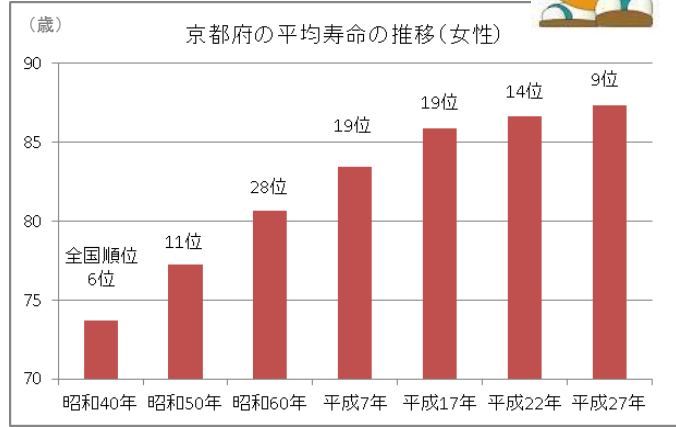
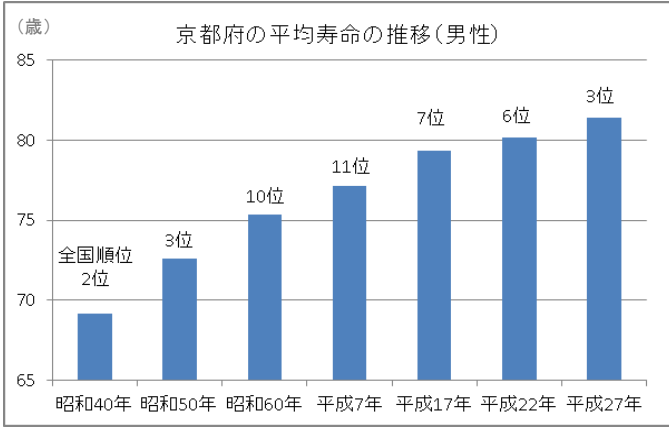
男性 81.40歳〔3位〕(全国 80.77歳)
女性 87.35歳〔9位〕(全国 87.01歳)

男女ともに
過去最高



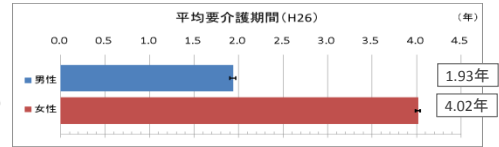
延びています！
全国トップクラス

平均寿命の推移



【参考】

介護保険(要介護2以上)認定者数から算定した平均要介護期間
 (きょうと健康長寿・未病改善センター算定、推定値)



若い頃から

健康づくりを進めましょう！

京都府の平均寿命と健康寿命は延伸傾向にあります、その差は縮まっていないのが現状です。京都府では、健康長寿日本一を目指し、府民の健康寿命をさらに延伸するため、きょうと健康長寿・未病改善センター事業を実施するなど、府民の健康づくりの推進を図っています。

**野菜を
プラス1皿**

**塩分ひかえめを
心がけよう**

あと10分歩こう

**年に一度
健診を受けよう**

野菜をあと1皿(70~80g)プラスして1日350g以上を目指しましょう



食塩ひとつまみ約1g減らす毎に、収縮期血圧が平均1mmHg下がる効果が期待できます(ひとつまみとは、親指と人差し指と中指先でつまむことです)



あと約10分歩くと、歩数を1000歩のばすことができます



健診は健康状態を知る第一歩です

