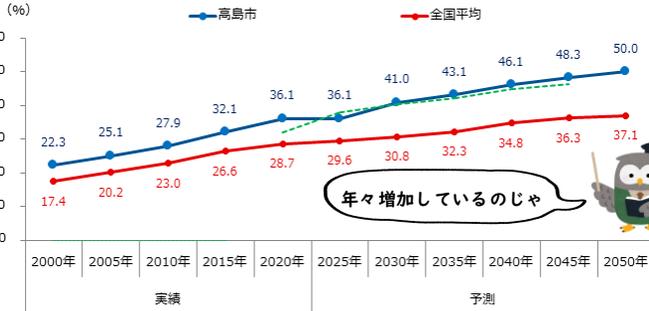


8班 高島市の健康と保健・スポーツ 高島市の健康寿命を延ばすためには？

高島市の現状

高島市の高齢化率の推移



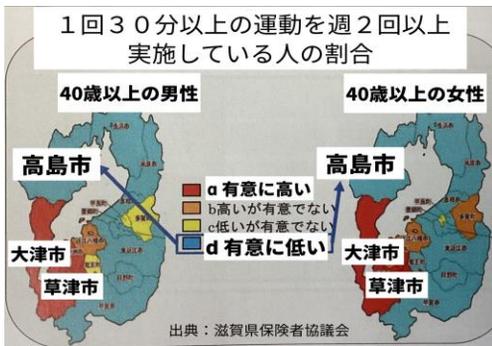
※高齢化率：総人口に占める65歳以上の人口割合(%)，年齢不詳を除いて算出
※図中の緑の点線は、前回2018年3月公表の「将来人口推計」に基づく当地域の高齢化率

© jp.gdfreak.com

※健康寿命…病気によって介護や支援を必要とする期間を除いた期間

高島市も高齢化が進んでいる
↓
介護を必要とする人が増加
↓
健康寿命(※)を延ばせば
解決できる！

高島市の課題



運動が不足している
↓
運動を習慣化しよう！



運動不足は肥満や高血圧の原因となっているぞ



課題解決のために

～誰でも出来る！ちょっとした運動～

- 車ではなく、自転車や徒歩で移動
- エスカレーターやエレベーターではなく、階段を使う
- ラジオ体操をする



簡単な運動だけでも習慣化することが大切！