

自分の健康 自分で守りませんか？

殿！また
ゴロゴロして！

もー、今日は
健康診断の日
なのに！

タイムスリップした
お殿様

健康だから
大丈夫じゃ！

市政テレビ「あっぱれ! 北九州」(FBS 毎週日曜日17時25～30分)の
お殿様と忍びの娘つつじと一緒に「健康(幸)寿命プラス2歳」に
ついて考えてみましょう。



2ページで詳しく
説明します

*「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の
効果検証に関する研究」(厚生労働省より)

てみませんか。

難しく考えずに、まずは出来ることから始め

取り組んでいきましょう。

市民の皆さんも「オール北九州で健康(幸)寿
命を延伸する」元気でGO! GO! プラス2
歳へスクラムトライ」を合言葉に健康づくり

に取り組みを進めています。

自分の健康を自分で守るためには、まず健康
診断を受けて自分の体を知ることが大切です。

そして、適度な運動を行うことやバランスの良

い食事を取ることを心掛けましょう。

そこで、本市では今年3月に「第二次北九州

市健康づくり推進プラン」を策定し、2022年

までに健康寿命を2歳伸ばすため、健康づくり

や生きがい・社会参加、高齢者就労の推進など

の取り組みを進めています。

本市の健康寿命は男性71.93歳、女性74.01歳

です。これは全国平均を下回っており、政令市で

最も長い浜松市とは約2歳もの差があります。

平均寿命は伸びていますが、健康寿命が伸びな

ければその差が広がり、「健康ではない期間」が

長くなってしまう。

皆さんは健康寿命という言葉を知ったこと

がありますか。健康寿命とは「健康上の問題で

日常生活が制限されることなく生活できる期

間」、つまり介護を受けたり寝たきりになつたり

せずに生活できる期間のことです。

特集
健康(幸)寿命プラス2歳