

## 平均寿命とお達者年齢

### 平均寿命とお達者年齢（男性）



### 平均寿命とお達者年齢（女性）



平均寿命・お達者年齢  
誰かの支援を必要とする期間  
すべて県内最下位！

お達者年齢県内最下位  
誰かの支援を必要とする期間  
県内で1番長い

《H29～R3年の平均》 大分県健康指標計算システム（福祉保健企画課）

### 大分県独自の健康寿命 = 「お達者年齢」

「要介護2以上に認定を受けていない方」を日常生活動作が自立していると思なし、毎年市町村ごとに算出しています。

## 健康寿命とは。。

「健康寿命」は、健康で過ごせる期間を示したものです。

大分県では、これに先立ち、平成14年(2002年)に健康寿命を独自に定義し算出を始めました。

平均寿命と健康寿命の差は、健康ではない期間を意味するので、この期間をなるべく短くすることが必要です。

フレイルを予防して健康寿命を延ばすには、**栄養**（しっかり食べる）・**運動**（歩く力や筋力）・**社会参加**（人とのつながり）・**口腔**（しっかり噛む）ことをバランスよく実践することが大切です。



### たんぱく質をしっかりととりましょう

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。加齢とともに体内のたんぱく質の合成が遅くなるため、毎日しっかりととりましょう。



### 食事の基本は毎食 主食 + 主菜 + 副菜 + 副々菜

**主食**

ご飯、パン、麺を主に使った料理

炭水化物の供給源で、腸や身体を動かすためのエネルギー源になります。

**副菜・副々菜**

野菜、芋、キノコ、海藻を主に使った料理

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源であり、身体の調子を整えてくれます。

**主菜**

肉、魚、卵、大豆製品を主に使った料理

たんぱく質、鉄質の供給源で、身体の血や肉をつくらせ、エネルギー源になります。

**間食にオススメ!**

牛乳、ヨーグルト、果物などは間食に摂りましょう。

汁物は満腹のため**1日1回**にしましょう。

油類は摂っても**1日1回**にしましょう。(6回大で1杯程度)

野菜は1日に**350g**摂りましょう。(これは生の時の重さです。) 火を通せば量が減り食べやすくなります。

清涼飲料水やスタミナドリンク類などの飲み過ぎには注意しましょう!

出典 今日からできるおススメレシピ 大分県栄養士会 より

津久見市

第五十六号  
令和5年9月

お問い合わせ先(82-9533)