

# 年齢別 こんな生活してみよう!!

## 意識するポイント



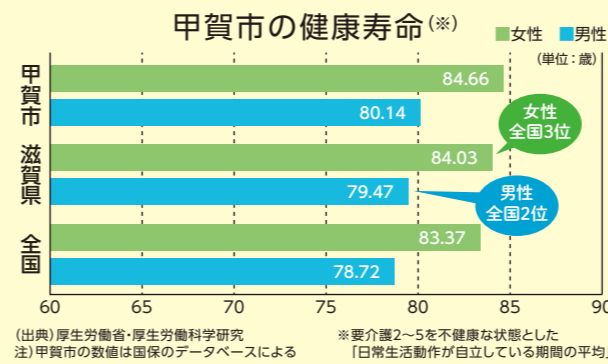
※「第3次健康こうか21計画」から抜粋



上図は「第3次健康こうか21計画(令和3年度～令和6年度)」が示す健康維持と健康寿命を延ばすための年齢別の主な取り組みポイントです。こうした日常の生活習慣を普段の生活の中で実践している方が多いことが健康で元氣な滋賀県(甲賀市)の特徴のひとつと考えられますが皆さんはいかがでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の収束は未だ見通しがつきません。今一度、一人ひとりが健康に関心をもち、ご自身やご家族で改めて健康を意識した生活習慣を心がけてみましょう。

### 生活習慣の大切さ



9月は「健康増進普及月間」です。行事などが3年ぶりに再開される中、新型コロナウイルス感染症の第7波により再び感染者数が増加するなど、地域行事への参加や外出の自粛などにより健康への影響が心配されています。

滋賀県は、左図のとおり健康寿命が全国でトップクラスです。その理由は明確ではありませんが、趣味やボランティア、地域でのつながりのほか、運動や休息、食事など、普段の生活(生活習慣)が大きな影響を与えているのではないかとされています。

**健康寿命**  
男性全国2位  
女性全国3位