

健康講座のご案内

「福井ライフ・アカデミー連携」

演題名：福井県が日本一の健康長寿県になるためには

日時：令和7年5月10日(第2土曜日) 15:00～16:00

会場：県民健康センター 研修室

講師：がん検診事業部長 松田 一夫

事前の申込は不要です。

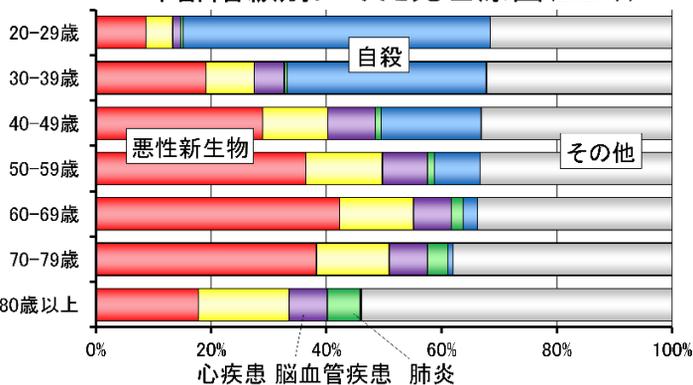
かつて福井県の平均寿命は男女ともに2位であり、長寿県を謡っていました。今でも福井県は長寿の方ですが、全国一の健康長寿とは言えません。福井県が全国一の健康長寿県になるにはどうすべきか、考えてみましょう。

要介護の原因

(2022年の国民生活基礎調査より)

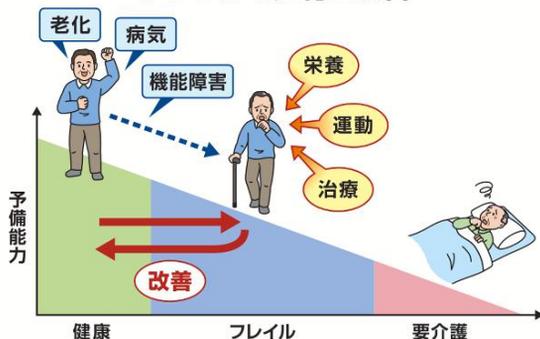
現在の要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護者	認知症 23.6%	脳血管疾患 19.0%	骨折・転倒 13.0%
要介護1	認知症 26.4%	脳血管疾患 14.5%	骨折・転倒 13.1%
要介護2	認知症 23.6%	脳血管疾患 17.5%	骨折・転倒 11.0%
要介護3	認知症 25.3%	脳血管疾患 19.6%	骨折・転倒 12.8%
要介護4	脳血管疾患 28.0%	骨折・転倒 18.7%	認知症 14.4%
要介護5	脳血管疾患 26.3%	認知症 23.1%	骨折・転倒 11.3%

年齢階級別にみた死亡原因(2023年)



福井県	平均寿命(2020年)	健康寿命(2022年)	日常生活に制限がある期間(2022年)
男性	81.98歳(7位)	73.16歳(8位)	8.43年
女性	87.84歳(17位)	76.01歳(7位)	11.08年

フレイルの進行と改善



<https://www.tmg Hig.jp/hospital/department/frail-preventioncenter/frail-mokuteki/>

フレイルの予防(食事)

十分なエネルギー量

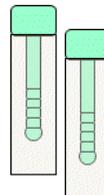
+

たんぱく質

肉・魚・卵・牛乳・大豆製品



健診とがん検診を受ける



お問い合わせ先：県民健康センター TEL: 0776-98-8000