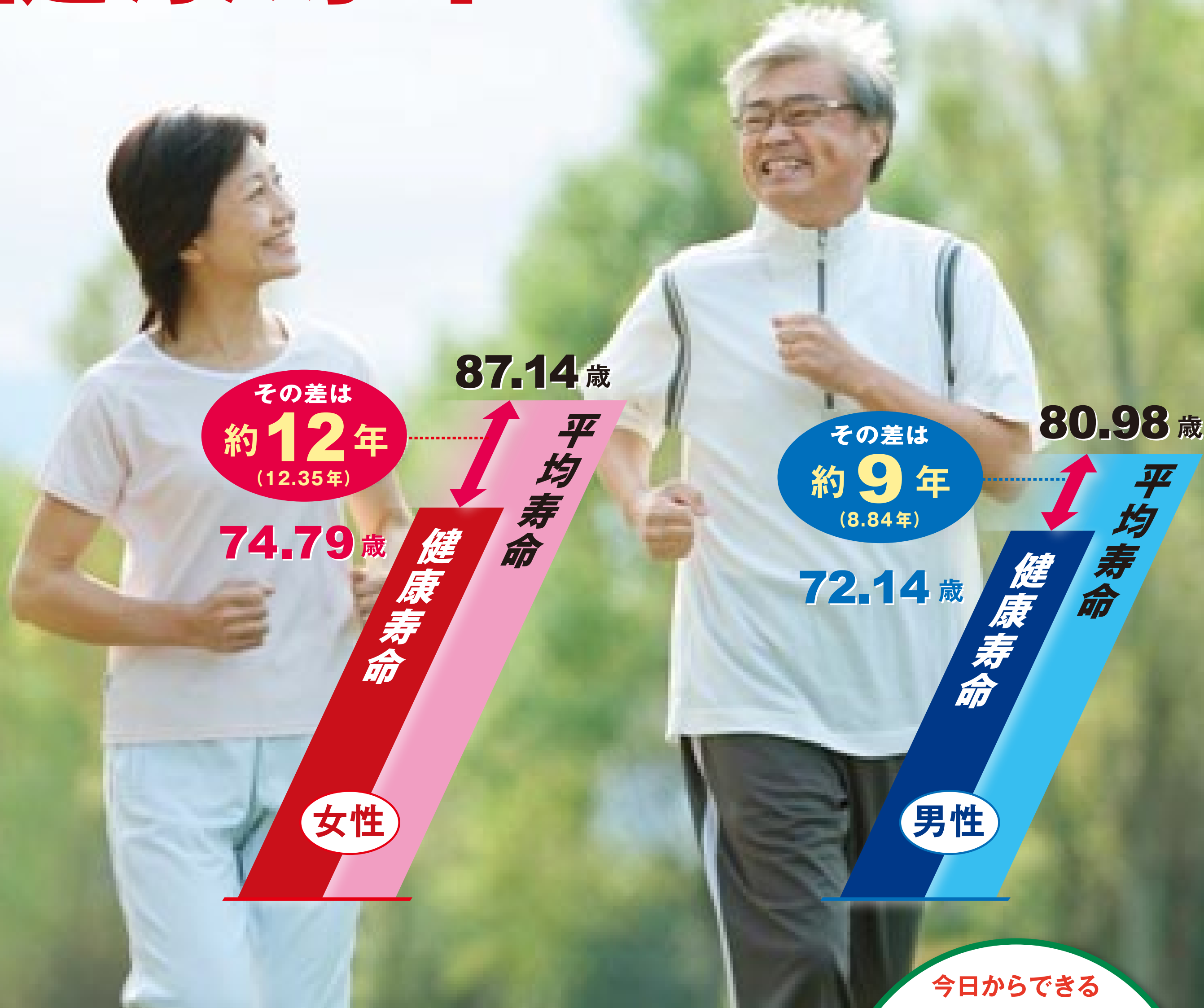


健康寿命をのばしましょう



運動も食事も健康寿命に大切

健康寿命とは、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。日本人の平均寿命は世界のトップレベルですが、健康寿命との差は男性で約9年、女性で約12年。長く健康で過ごし、健康寿命をのばすために、いくつになってもできることがあります。生活習慣病を予防し、そして筋力やバランス能力を保つことです。また自分に合った安全な方法で、運動をつづけることも大切です。いきいきと暮らして、健康寿命をのばしましょう。

今日からできる健康寿命をのばすポイント

- 適度な運動(ロコモ体操、ウォーキングなど)をしましょう
- 栄養バランスのよい食事をとりましょう
- 禁煙しましょう

監修: 新井 貞男 先生

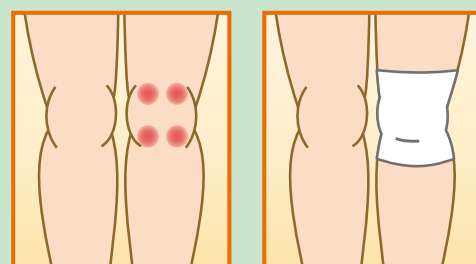
一般社団法人日本臨床整形外科学会 理事長
医療法人社団緑生会 あらい整形外科 院長

平均寿命: 厚生労働省「平成28年簡易生命表」
健康寿命: 厚生労働科学研究費補助金の研究班において
厚生労働省「国民生活基礎調査」をもとに算定

ひざや腰、肩など運動器に痛みや違和感があるときは、
まずは整形外科専門医にご相談ください。

運動器の病気

- ◎ 肩関節周囲炎
- ◎ 腰痛症
- ◎ 変形性関節症
- ◎ 筋肉痛 など



シップ薬・鎮痛消炎貼付剤を
上手に使いましょう

痛みのあるところに、密着させて貼る

外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を...

シップ薬・鎮痛消炎貼付剤 は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。