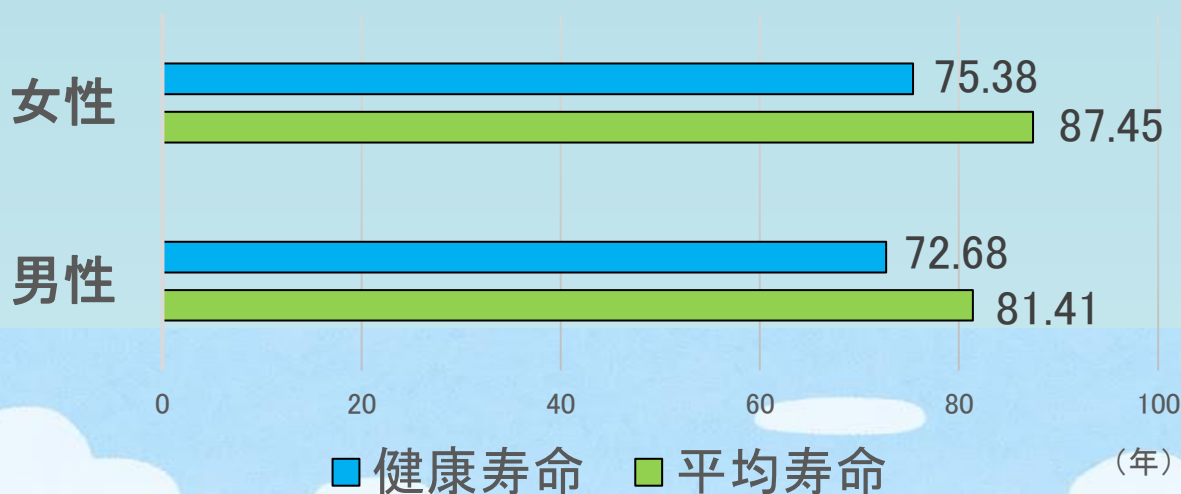


「健康寿命」って知ってますか？

「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」です。

平均寿命と健康寿命の推移(2019年)



出典: 厚生労働省ホームページ「平均寿命と健康寿命の推移」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/backdata/01-01-02-06.html>を加工して作成



健康寿命を延ばすため、**バランス**
のよい食生活を心がけましょう。