



送っており、ましてや自分の健康のことなど考えることすらしていなかったように思います。

全国の65歳以上を対象に内閣府が行った「令和4年度高齢者の健康に関する調査」によると、若い時から休養や散歩などの健康づくりに心掛けている人はその後の健康状態が良く、特に40代以前から行動を始めた人の約半数が健康状態は良いと回答しているそうです。

生活習慣病の発症は、運動不足や偏った食生活などの積み重ねが関わっているといわれています。心身ともに健康で自立して生活できる期間のことを「健康寿命」といいますが、生活習慣病はこの健康寿命を短くしてしまう要因にもなります。今は健康でも、でき

