

健康寿命をご存知ですか？

厚生労働省によれば「健康寿命」とは、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をいいます。

つまり平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。

そのため、同省では、健康寿命を延ばすことで、1日でも多く人生を健康で楽しく過ごすために、定期的な受診で自分を知り、次の3つのアクションに取り組むことを呼びかけています。

平均寿命と健康寿命の差



(出典：内閣府「平成30年版 高齢社会白書」)

平均寿命

—

健康寿命

=

健康ではない期間

健康寿命を延ばすには…



適度な運動

毎日プラス10分の運動

適切な食生活

毎日プラス一皿の野菜

禁煙

たばこの煙をなくす



+

健診・検診
の受診

(出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」より)

大切な資産を大切な方へ引き継ぐために行う相続対策。
それも「終活」の1つです。

相続・不動産のご相談は三菱UFJ信託銀行へ

ご相談希望日の3営業日前までにお取引店または最寄りの店舗へご予約ください。

スマートフォンからの
ご予約はこちらから



最寄りの店舗を
お探しの場合はこちら

