

資料展示



「健康寿命」って知ってる？

～人生100年時代の健康づくりのために～
を実施します！

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」のことをいいます。

広島県立図書館では、広島県健康づくり推進課と連携し、健康寿命について知り、健康的な生活習慣の実践について考えるきっかけとしていただくため、パネルの掲示やリーフレットの配布を行うとともに、関連する図書館資料の展示・貸出しを行います。

1 開催期間

令和7年8月26日（火）から10月12日（日）まで

※開催期間中の休館日 毎週月曜日、9月23日（火）秋分の日

2 開催場所

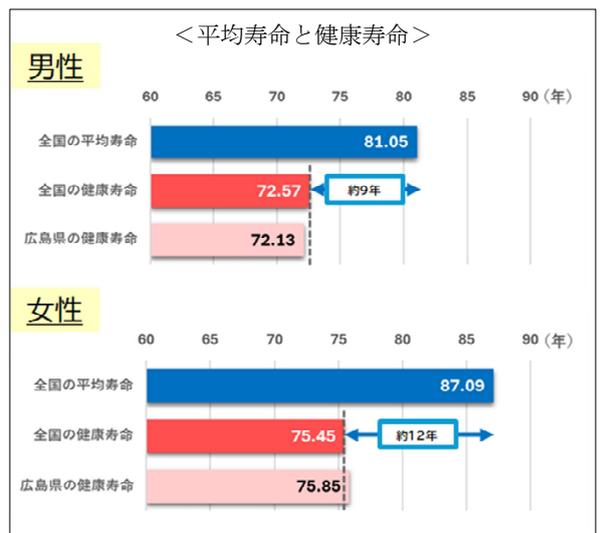
広島県立図書館（広島市中区千田町三丁目7-47 広島県情報プラザ内）



3 内容

「人生100年時代」と言われるなか、令和4年における全国の平均寿命は男性81.05年、女性87.09年まで延びてきました。

一方、平均寿命と健康寿命とを比べると男性は約9年、女性は約12年の差があり、すなわち「不健康な期間」がこれだけあることを意味します。健康寿命を伸ばし、「不健康な期間」を短くしていくためには、生活習慣病や高齢者のフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）を予防することが大切です。食事、運動、睡眠、お口の健康など、ご自身にあった健康づくりを考えてみませんか。



4 展示資料

- ・『良い眠りの科学』アビヒナブ・シン／著、原書房〔2024年〕
- ・『野菜が決め手!栄養の「こつ」』佐藤 秀美／著、柴田書店〔2023年〕
- ・『筋力強化の教科書』石井 直方／著、東京大学出版会〔2020年〕

など計224点

「健康寿命」って知ってる？

～人生100年時代の健康づくりのために～

◆展示期間 令和7年8月26日(火)～10月12日(日)

◆場所 広島県立図書館



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」のことをいいます。

「人生100年時代」と言われるなか、令和4年における全国の平均寿命は男性81.05年、女性87.09年まで延びてきました。

一方、平均寿命と健康寿命とを比べると男性は約9年、女性は約12年の差があり、すなわち「不健康な期間」がこれだけあることを意味します。



健康寿命を延ばし、「不健康な期間」を短くしていくためには、生活習慣病や高齢者のフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)を予防することが大切です。食事、運動、睡眠、お口の健康など、ご自身にあった健康づくりを考えてみませんか。

広島県立図書館では、広島県健康づくり推進課と連携し、健康寿命について知り、健康的な生活習慣の実践について考えるきっかけとしていただくため、パネルの掲示やリーフレットの配布を行うとともに、関連する図書館資料の展示・貸出しを行います。



広島県立図書館

〒730-0052 広島市中区千田町三丁目7番47号(広島県情報プラザ内)

電話 082-241-4971(ダイヤルイン)

休館日 毎週月曜日、9月23日(火)秋分の日

開館時間 火～金 午前9時30分～午後7時

土・日 午前9時30分～午後5時

ホームページ <https://www2.hplibra.pref.hiroshima.jp/>

図書館
ホームページ



広島県立図書館への案内

JR広島駅・紙屋町から



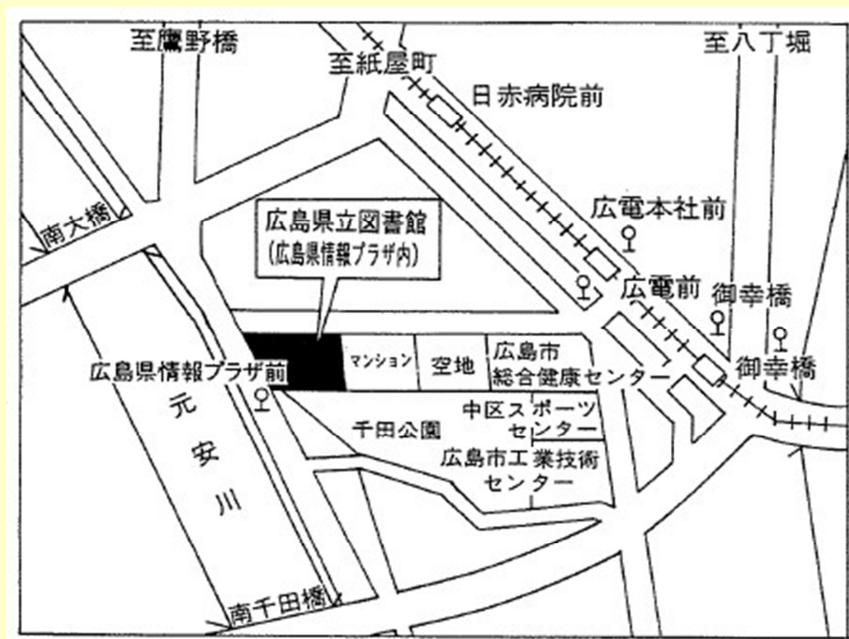
バス

- 広島バス 21-2号宇品線
広島港棧橋・グランドプリンスホテル行（ベイシティ経由）
「広島県情報プラザ前」下車
- 広島バス 50号東西線
アルパーク行
「広電本社前」下車 西方面に約500m



路面電車

- 広島港行（紙屋町経由）
- 広電本社前行（紙屋町経由）
- 「広電本社前」下車 西方面に約500m



※ 広島県情報プラザには有料駐車場があります。
(30分以内：無料、30分超：30分ごとに150円、最大1,200円)