

食事管理と運動習慣で「健康寿命」をのばしましょう！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

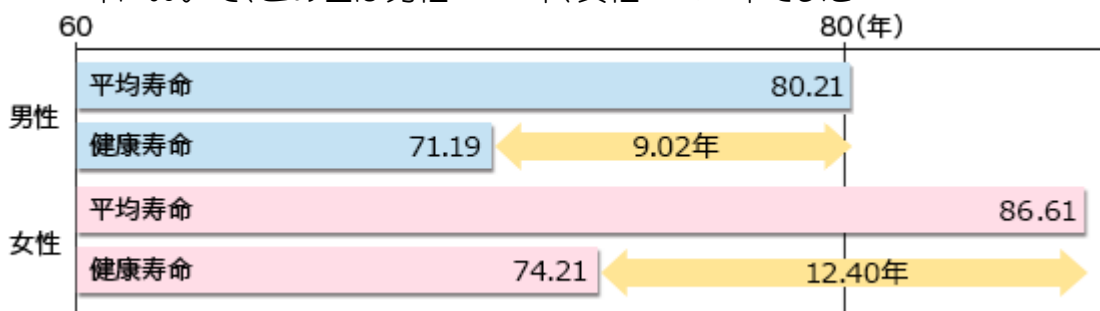
厚生労働省は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義しています。簡単にいうと、日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康な生活ができる期間のことです。

よく知られている「平均寿命」とは、どう違うのでしょうか。

平均寿命はその時の0歳の人が、その後どれくらい生きるのかを示しています。

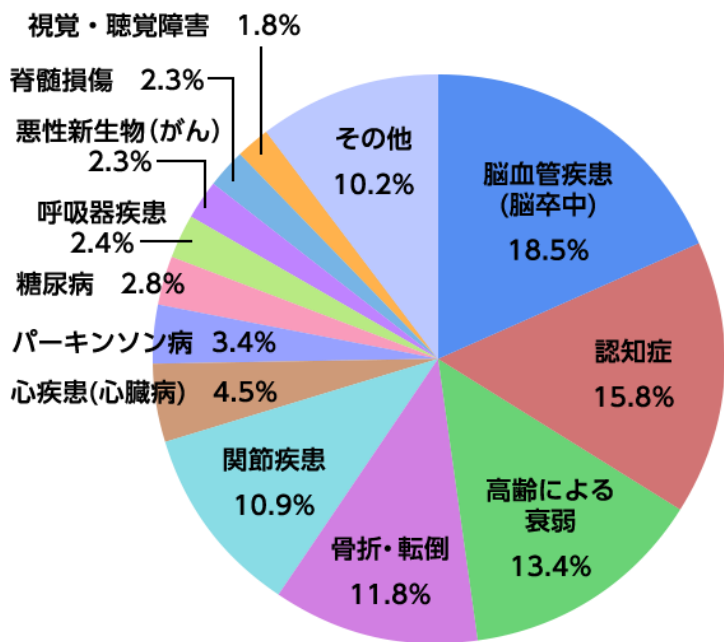
平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。

2013年において、この差は男性9.02年、女性12.40年でした。



日本は世界有数の長寿国として知られています。ところが、助けがなくても日常生活を支障なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、平均寿命より約10年も短く、多くの人が高齢になると介護を必要としているのが現状です。

図1 介護が必要になった原因



介護が必要となる主な原因は、脳血管疾患、認知症、運動器の障害(骨折・転倒、関節疾患)です。

そのほかにも、メタボリックシンドロームとの関係が深い心臓病や糖尿病などにも注意が必要です。

これらの病気は、発症すると後遺症が残ったり寝たきりになる可能性が高く、要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人への負担にもなりかねません。

自分のみならず大切な家族や友人などのためにも健康を維持しましょう。



自分のため、家族のため、町のために
運動、毎日30分、がんばりましょう。

