

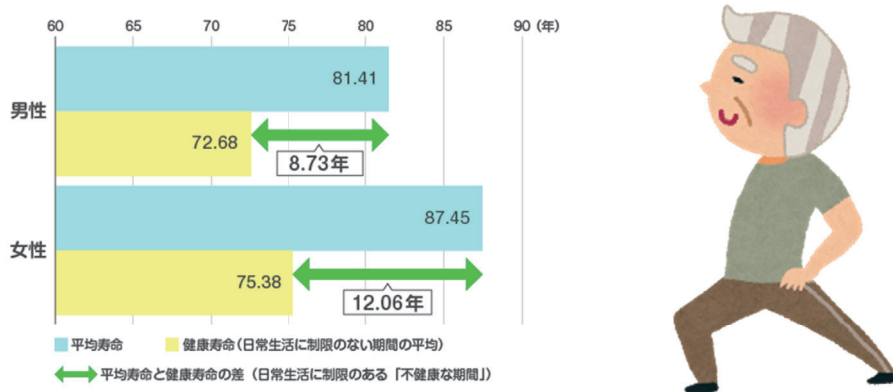
# 健康だより

## 健康寿命とは

「健康寿命」とは、人の寿命における“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”を意味します。

令和元年の調査によると、日本の平均寿命は男性 81.41 歳、女性は 87.45 歳となっていますが、「健康寿命」は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳であり、平均寿命と「健康寿命」との間に 10 歳前後の差があります。

疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と「健康寿命」の差を短縮することができれば、より健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現につながります。



### ① まずは今より 10 分多く体を動かそう！

今より毎日 10 分多く歩くことで、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム・認知症の発症リスクが減少するといわれています。さらに体力の維持・向上のためには、1 回あたり 30 分以上の運動を週 2 日以上行うとよいといわれています。

### ② 健康な食事をとりましょう！

忙しいときや外出の際には、食事を**丼ぶりものやめん類**だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちになります。

また、高齢になると、食事の量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



### ③ 禁煙して心身の健康を取り戻そう！

さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」  
スマート・ライフ・プロジェクト 事務局（厚生労働省 健康局 健康課）(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp>)