



## 健康寿命

日本人の平均寿命は、2017年で女性が約87歳、男性が約81歳で、共に過去最高を更新しています。世界的に見ても、女性の平均が世界第二位、男性の平均が世界第三位と高水準を示しています。医療技術の進歩だけではなく、健康意識の高まりや生活習慣改善への取り組みが、良い結果へつながっていると云えます。

そして、近年注目されているのが「健康寿命」という言葉です。一般的に広まり、みなさん一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

### 健康寿命とは

2000年にWHO（世界保健機構）が提唱した概念で、

「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」という定義になっています。わかりやすく言うと、日常的に介護などのお世話にならず、自立した生活ができる期間の事です。2016年に出された健康寿命の統計では、女性が約75歳、男性が約72歳となっています。（ちなみに鹿児島県の女性は全国9位、男性は全国15位と上位に位置しています）

健康寿命を延ばすためには、病気になりやすく、ケガをしにくい体を作ることが大切になります。普段から、「生活習慣の改善」「食生活の改善」「日常的な運動」などを心がけてみましょう。

#### ○生活習慣の改善

規則正しい生活リズムを送り、睡眠時間のばらつき等をなくす。

#### ○食生活の改善

- 間食は控え、朝昼夕の3食必ず食べる。
- 肉類と野菜をバランスよく食べる。
- 塩分を控えて、だしや香辛料などで味付けする。
- 乳製品などでカルシウムを摂取する。

#### ○日常的な運動

- ウォーキングや散歩をする。
- 椅子に座ったままできる体操やストレッチをする。



健康寿命を延ばす取り組みは、様々な自治体や企業が行っています。相談窓口や健康セミナー、栄養指導なども行っていますので、気になる方はお近くの自治体や医療機関などに相談してみましょう。