

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

平均寿命と健康寿命のあるある

平均寿命が男女ともに過去最高を記録したという明るいニュースが厚生労働省より発表され、日本人の寿命の長さは国内のみならず世界的にも注目されています。

「平均寿命」や「健康寿命」という言葉は耳にしますが、実は思い違いしていることも多くあります。今回は、この2つにまつわるあるあるを取り上げます。あるあるを知っていたら、周りに言いたくなるかもしれません。ぜひ、身近な方へ話してみてください。

あるある
平均寿命は亡くなった人の平均年齢ではない

平均寿命とは、その年の死亡率がそのまま変わらなると仮定した上で、その年に生まれた子どもがその後何年生きるか推計したものです。今回発表されたのは「2016年に生まれた0歳の赤ちゃんが平均的に生きられるであろう年齢」であり「2016年亡くなった人の平均年齢」ではありません。

あるある
亡くなる直前まで元気になれるとは限らない

健康寿命という言葉をご存知でしょうか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

例えば、百歳まで生きた方で介護に10年、入院に5年を費やした場合、健康寿命は、介護・入院に費やした期間15年を差し引き85歳となります。病気や寝たきりなどの要支援・介護状態ではないことが大切です。

ちなみに、健康寿命を都道府県別でみると、宮城県は、男性12位、女性は36位でした。残念ながら、前回の発表に比べ、男女どちらも順位を落としています。

高齢であつても、いきいきと過ごしたいですね。

あるある
健康寿命は心がけ次第でもっと伸ばせる！

日本人の平均寿命は？

平成28年（2016年）簡易生命表より

男性	80.98歳
女性	87.14歳

日本人の平均寿命と健康寿命の差



健康寿命という言葉をご存知でしょうか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

例えば、百歳まで生きた方で介護に10年、入院に5年を費やした場合、健康寿命は、介護・入院に費やした期間15年を差し引き85歳となります。病気や寝たきりなどの要支援・介護状態ではないことが大切です。

ちなみに、健康寿命を都道府県別でみると、宮城県は、男性12位、女性は36位でした。残念ながら、前回の発表に比べ、男女どちらも順位を落としています。

高齢であつても、いきいきと過ごしたいですね。

日本人の平均寿命と健康寿命には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。他国では、平均寿命と健康寿命の差は平均7年程度です。健康寿命を伸ばすためには、ご自身の生活習慣を見直しましょう。左のスマート・ライフ・プロジェクトもご参考ください。

宮城県の特徴としては、メタボ該当者数が6年連続全国ワースト2位、宮城の男性は日本一歩かない、喫煙者が多いデータがあります。宮城県民の健康を守るため、スマートみやぎ健民会議が発足しています。ぜひ、総合健診クリニックもスマートみやぎ県民会議会員です。脱メタボを目指す皆様を応援いたします。

スマート・ライフ・プロジェクトとは？

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

3つのアクション+1

スマート・ライフ・プロジェクトで掲げている3つのアクション「運動」「食事」「喫煙」は、生活習慣病予防に繋がる重要なキーワードです。3つのアクションに「健診・検診の受診」がプラスされました。内容は以下のとおりです。

適度な運動

毎日10分の運動を。例えば通勤時に苦しくならない程度のはや歩き。それは立派な運動になります。1日10分間（1000歩）の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。

適切な食生活

1日プラス70gの野菜を。日本人は1日280gの野菜を摂っています。1日にあと+70g（トマトなら半分）の野菜を食べること、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。

禁煙

たばこを吸うことは健康を損なうだけではなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。たばこをやめて健康寿命を延ばしましょう。

健診・検診の受診

定期的に分かる。早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に見出し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

3月に厚生労働省から、2016年の平均寿命が発表され、男性80.98歳、女性87.14歳で過去最高を更新しました。

今や時代は「人生百年」です。2020年東京オリンピックの年には、百歳以上の高齢者は13万人に近づくと予想されています。百歳という年齢が珍しくない時代になってくる反面、健康寿命との乖離は十年前後あり、どれだけ元気に歳を重ねられるか「サクセスフルエイジング」が目標となってきました。

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、スマート・ライフ・プロジェクトも始まっています。

みんなで健康長寿を目指しましょう。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子