

みやざき県 健康長寿 日本一になろう!

日本人の平均寿命は男性が80.75歳、女性が86.99歳(2015年完全生命表より)であり、日本は世界でも屈指の長寿国と言えます。長生きできることは喜ばしいことですが、現実には、誰もが自立した生活のままで最期のときを迎えることができるわけではなく、身体機能や認知機能の低下によって日常生活に支障をきたすなど、何らかの病気で闘病生活を送る人も少なくありません。

そこで、元気で人生を全うするためには、正しい知識を得て、健康的に生き抜く力を身につければ誰でも「健康寿命」を長く維持することができます。(厚生労働省が2017年3月発表データ)

平均寿命と健康寿命

■「平均寿命」(亡くなった人の平均年齢ではない)

その年の死亡率がこのまま変わらないと仮定した上で、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が「平均寿命」。つまり、「2015年に生まれた0歳の赤ちゃんが、今の死亡状況が変わらなければ、平均的に生きられるであろう」年齢。

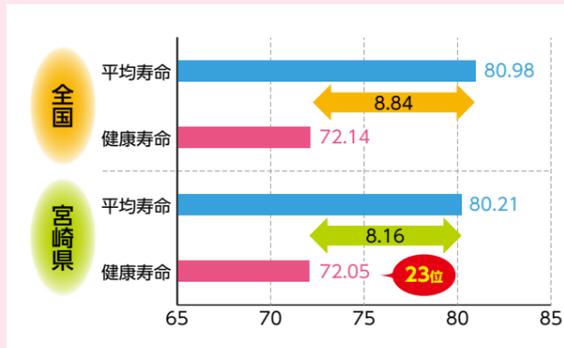
■「健康寿命」(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)

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。

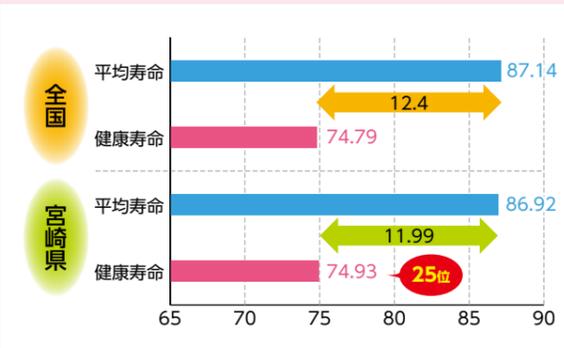
平均寿命と健康寿命 その差ってなあに?

平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護費が多くかかったり、自由に動けない期間が増え、寝たきり状態が長くなることとなります。その差はできるだけ、短い方が本人にとっても家族にとっても望まれることです。

健康寿命と平均寿命(2016年) 男性



健康寿命と平均寿命(2016年) 女性



健康寿命: 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より
平均寿命: 2010年「平成22年完全生命表」2013、2016年 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より算出
「日常生活に制限のない期間の平均」+「日常生活に制限のある期間の平均」の合計

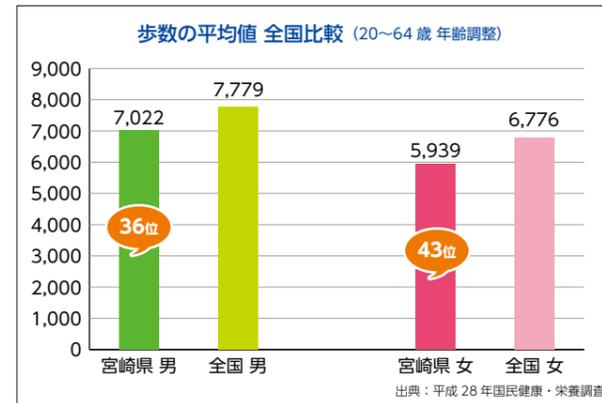
要点

●平均寿命と健康寿命の差は短いほどよい

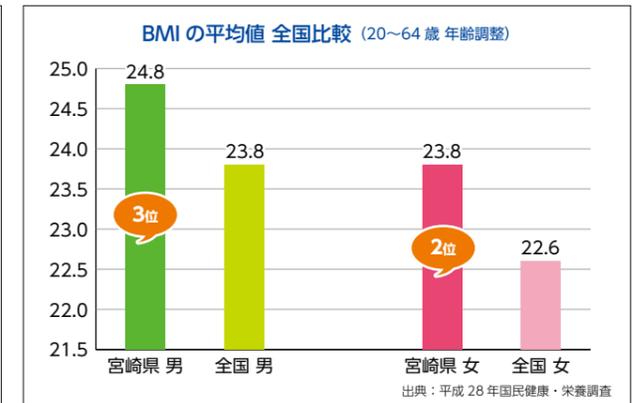
疾病予防(特定・がん検診を受ける)と健康増進(食事・運動に気を付ける)、介護予防(ロコモ・筋トレ)などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

健康長寿 日本一になるには……

■歩いていますか?



■太っていませんか?



宮崎は歩かない人が多く、ぽっちゃり体型の人が多いです。



成人男性の3人に1人、女性の4人に1人は肥満です!

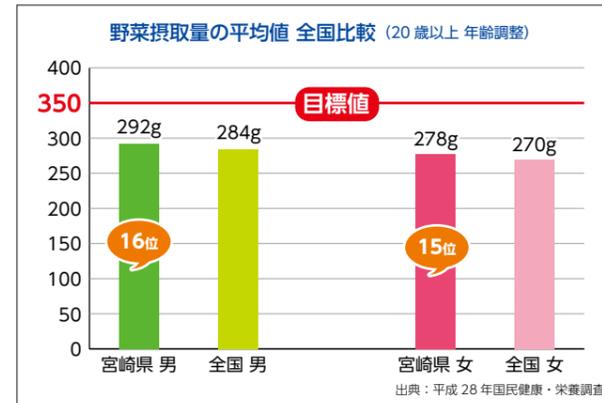
そして、子どものぽっちゃりちゃんも全国ワースト8位です。子どもの肥満は、子供のうちに解消しないと、大人になっても肥満傾向となることが多いです。

このままでは、宮崎県は、ぽっちゃり県になってしまいます。

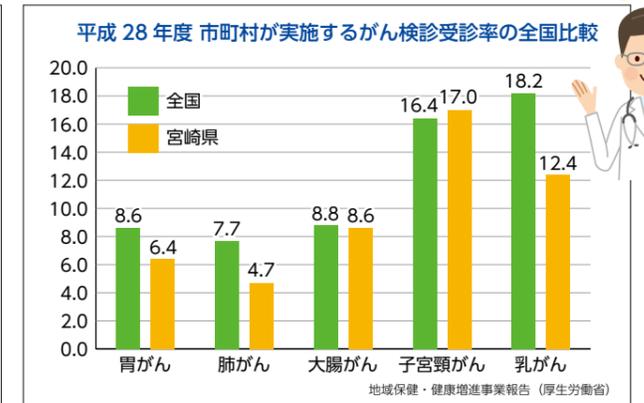
※肥満者: BMI25以上の方 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

野菜の食べる量も少ないし、がん検診を受けてる人も少ないですね

■野菜食べていますか?



■健診受けていますか?



要点

- 1日プラス10分! こまめに体を動かし適正体重維持
- 食事は、野菜多めの薄味で
- 年に1度は、からだのチェック(特定健診・がん検診)

明治時代、日本人の平均寿命は40代前半でした。男女共に50歳を超えたのは1947年頃、75歳を超えたのは1986年です。寿命は短時間で飛躍的に伸びました。そして現在は、男性80歳、女性87歳となり人生100歳時代へとなりつつあります。

これからは、健康寿命をできるだけ伸ばし、死ぬまで元気に過ごしていける明るい長寿社会をつくりましょう。