

健康寿命を
のばそう!



健康寿命って何？

「平均寿命」と

「健康寿命」

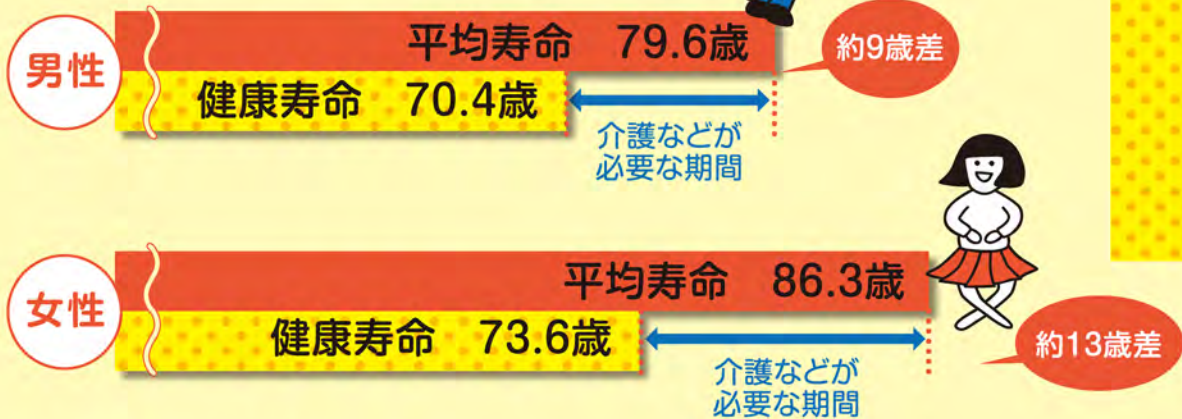
健康寿命とは、「健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間」のことです。

我が国の「平均寿命」は、男性で79.6歳、女性で86.3歳。これに対して「健康寿命」は、男性70.4歳、女性は73.6歳です。男性で約9年、女性で約13年の差があります。

近年、寿命をのばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間をのばすかに関心が高まっています。「平均寿命」と「健康寿命」の差を少しでも縮めて、いつまでも元気でいきいきと生活したいものです。



● 「平均寿命」と「健康寿命」の差



※厚生労働省調べ (H22年)

「健康寿命」は

人それぞれ

寿命が人によって違うように、「健康寿命」も人によって違います。「健康寿命」をのばすには、寝たきりなどで、介護を必要とする状態にならないことです。特に、日頃の生活習慣によって、「健康寿命」に差がでてきます。皆さんは、日頃の生活習慣に気をつけていますか？

若か頃から毎日歩きよったよ。今の楽しみは友達とのおしゃべりとグラウンドゴルフばい!!



運動不足に、お酒にタバコ。健診もほとんど行かんやっただけ、気づいたら寝たきり状態になってしまった。



同じ年齢でも健康に日常生活を送れているかどうかで大違いですね

