

世界保健機関（WHO）が発表した2015年の日本人の平均寿命は、男性80・5歳で世界6位、女性86・8歳で同1位、男女合算でも83・7歳と堂々の世界一となりました。

2000年にWHOが健康寿命として「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」と提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、健康的に自立して生活できる期間を長くすることに関心が高まっています。

厚生労働省の発表によると、平成25年の日本人の健康

寿命は、男性71・19歳、女性74・21歳で、平均寿命に比べると短いのが気になるどころです。

平均寿命と健康寿命との差は、高齢による衰弱や病氣、認知症などにより医療や介護が必要な期間といえます。

今後も平均寿命が延びることが期待されますが、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護費などの社会保障費の増加も懸念されます。健康寿命を延ばすことは長寿社会では重要な課題です。

健康寿命を延ばすためには、①禁煙②病気の早期発見・治療③バランスの良い食生活④適度な運動⑤心の安定など心身共に注意が必要です。生活習慣を見直し、スト

技あり！

ほねつぎの

健康術

17

# めざそう！健康長寿



レスを上手に発散し、運動を心がけましょう。

健康に気を配り、満たされた生活を送るように心がけ、医療や介護を必要としない100歳を目指しましょう。

（酒井重数）

次回は来年1月17日掲載予定