

ヘルシーなの健康応援ナビ

NAVİ



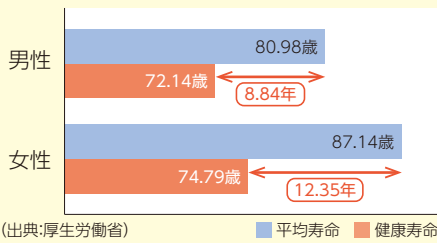
健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

人生100年時代を健康に過ごす！

平均寿命と健康寿命
平成28年の調査で日本人の平均寿命は、男性80・98歳、女性87・14歳で、毎年伸び続け、世界の中でもトップクラスの長寿国となっています。

しかし、もう一つの指標である健康寿命(日常生活に制限のない期間)は、男性72・14歳、女性74・79歳で、平均寿命とそれぞれ約9年または12年の差があり、この間、何らかの原因で日常生活に支障のある状態が続いていることが分かります。この差が生じる原因は何でしょうか。

日本人の健康寿命と平均寿命の推移(平成28年度)



(出典:厚生労働省)

要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

要介護者	総数			要支援			要介護者		
	順位	原因	割合	順位	原因	割合	順位	原因	割合
要介護者	第1位	認知症	18.0	第1位	関節疾患	17.2	第1位	認知症	24.8
	第2位	脳卒中	16.6	第2位	高齢による衰弱	16.2	第2位	脳卒中	18.4
	第3位	高齢による衰弱	13.3	第3位	骨折・転倒	15.2	第3位	高齢による衰弱	12.1

出典:厚生労働省 (注)熊本県を除く 平成28年(単位:%)

要介護・要支援の原因

日常生活に制限のある方は、本市が行った統計(平成28年)によると、介護保険の要支援・要介護と認定された人数は、2351名で、65歳以上の人口の約14・3%に当たります。

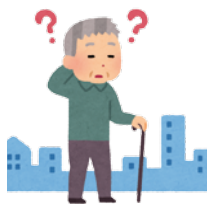
また、厚生労働省が、介護や支援が必要となった主な原因を調べたところ、表の通り生活習慣病に起因するものが大半を占めているという結果

が出ています。

生活習慣病と関係する病気

認知症や脳血管疾患などの原因はさまざまな要因が挙げられますが、これらの病気と生活習慣病は密接な関係にあります。特に高齢者の生活習慣病は増え続けており、脂質異常症や高血圧などで脳血管に障害が起ると、脳血管性認知症を発症しやすくなると考えられています。

また、生活習慣病である糖尿病の患者はアルツハイマー型認知症の発症リスクが正常な方よりも2・1倍高いと言われています。生活習慣病の予防によって平均寿命と健康寿命の差を縮めることができ、健康で自立した生活を長く維持することができます。



生活習慣病の予防がカギ

生活習慣病の予防は、食生活や運動・タバコ・睡眠・ストレスなどの日常生活の改善が広く知られています。しかし、無理なダイエットや高い目標を立てることはストレスや栄養バランスを崩すことになりかねません。実行可能なことを一つでも見つけて継続していくことが大切です。

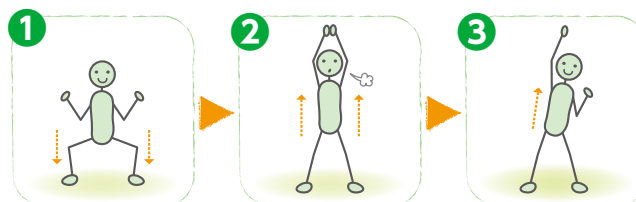
お手軽3分フィットネス

お手軽3分フィットネス集 スポーツなどで配布中!

夏の「冷え性」を解消しよう

下半身だけでなく全身を使うスクワットをすることで、血行が良くなり、「冷え性」の解消につながります。夏の冷え性を改善して快適な夏を過ごしましょう!

スポーツ課☎23-3531



- 1 足を肩幅以上に開き、つま先を少し外側に向け、お腹に力を入れて、腰を落とす。
- 2 息を吐きながらゆっくりと両手を上に上げ、立ち上がる。
- 3 ①の姿勢に戻り、右手を左に向かって上げ、右側の体側を伸ばすように立ち上がる。①の姿勢に戻り、左手を右に向かって上げ、左の体側を伸ばすように立ち上がる。

※①から③を数回繰り返す