

健康寿命の都道府県別順位(令和元年)

男性

1	大分	73.72
2	山梨	73.57
3	埼玉	73.48
4	滋賀	73.46
5	静岡	73.45
6	群馬	73.41
7	鹿児島	73.40
8	山口	73.31
9	宮崎	73.30
10	福井	73.20
	：	：
	全国	72.68

女性

1	三重	77.58
2	山梨	76.74
3	宮崎	76.71
4	大分	76.60
5	静岡	76.58
6	島根	76.42
7	栃木	76.36
8	高知	76.32
9	鹿児島	76.23
10	富山	76.18
	：	：
	全国	75.38

フォーラム Forum Senior Life News Letter

シニアライフ通信



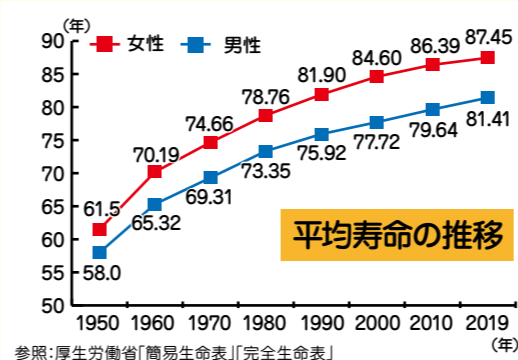
特集

いくつになっても元気に！ のばそう！健康寿命

近年、「健康寿命」という言葉が頻繁に取り上げられるようになりました。超高齢社会を迎えた日本において、健康長寿を目指す気運は高まる一方です。本稿では、健康寿命を取り巻く現状や、個人で取り組むべきことをご紹介します。

日本人の平均寿命は伸び続けている

日本は世界有数の長寿国です。厚生労働省が公表している報告によると、令和元年時点の男性の平均寿命は約81歳、女性

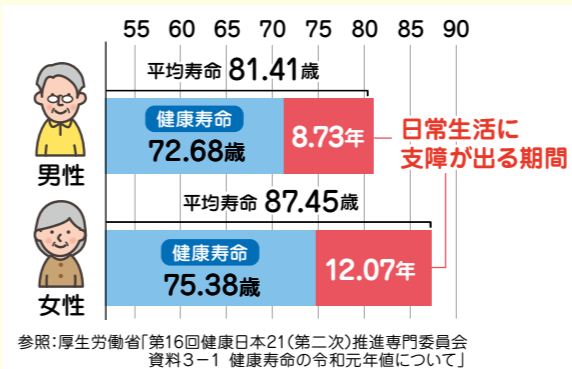


が約87歳。1950年時点では男性が58歳、女性が約62歳でしたので、この70年で男女ともに平均寿命が20年以上伸びていることが分かります。

急速な少子高齢化の進行に伴い、単に長生きするだけではなく、健康で長生きすることが重視されるようになってきました。そこで注目されてきたのが、「健康寿命」という概念です。

平均寿命と健康寿命の差をいかに縮めるかがポイント

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のことを指します。令和元年の健康寿命は男性が約73歳、女性が約75歳。平均寿命と健



康寿命との間には、男性で8年、女性で12年以上の開きがあります。この期間は、医療や介護が必要な状態と言い換えることもできます。

自治体単位での健康寿命延伸への取り組みも

健康寿命は、都道府県別でも算出されています。令和元年のデータを見ると、宮崎県の健康寿命は男性が全国9位、女性が全国3位となっています。ちなみに、前回の平成28年では男性が23位、女性が25位という結果でしたので、かなり順位が上がりました。平均寿命と健康寿命の差も、この10年間で男性

女性ともにおよそ1年縮まっています。

健康寿命の延伸に向けた取り組みを行う自治体も増えていきます。例えば、令和元年に男性の健康寿命が全国1位となった大分県では、県民や民間企業を巻き込み、健康増進に力を入れています。その一つが、健康アプリ「おおいた歩得」の開発です。歩数に応じてポイントが貯まる仕組みで、ポイントを貯めると協力店にてさまざまな特典が受けられます。楽しみながら運動習慣をつけてもらうことが狙いです。

宮崎県でも、健康長寿日本一を目指し、県民の健康意識が高まるような環境づくりに取り組んでいます。例えば食生活では、1日にプラス100グラムの野菜の摂取を促し、野菜を積極的に食べる「ベジ活」を推奨しています。県民のベジ活を後押しするため、野菜を多く使用するメニューを提供している店を「ベジ活応援店」として登録。登録店にはステッカーやのぼり旗が提供され、ウェブや広報媒体でも紹介されるので、お店のPRにも一役買えます。



厚生労働省が主導する「スマート・ライフ・プロジェクト」では、健康寿命を伸ばす上で大切なことに、**適度な運動、栄養バランスのとれた食事、禁煙、健診・検診**の受診を挙げています。

健康寿命を伸ばすために今からできることは？

運動については、無理のない範囲で継続することがポイントです。毎日、今よりプラス10分を目安に、ウォーキングなどの運動を心がけましょう。特に宮崎県は1日の平均歩数が全国平均

値よりも少ないので、意識的に歩くようにしたいですね。

食事は、野菜を多めで塩分は控えめに。食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などのリスクを高めます。減塩の調味料や、風味づけの香味野菜を使うなど、できることから減塩に努め、薄味に慣れていきましょう。何をどれだけ食べればいいのか分からない場合は、厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」を参考にしましょう。

また、たばこには4千種類もの有害物質が含まれています。自分と周りの人のために、禁煙することが望ましいです。

そして最後に、健診・検診。「健診」は自分の健康状態を把握するもの、「検診」はがんなどの特定の病気にかかっているかを調べるものです。病気の早期発見・治療のためにも、定期的に健診・検診を受けましょう。

健康は何物にも代えられない財産です。なるべく若いうちから生活習慣病の予防に努め、少しでも長く、健康で自立した生活を送りたいですね。

