

# 延ばそう 健康寿命！

世界でも長寿国の日本。三重県の平均寿命も男性 80.1 歳、女性 86.3 歳（2012 年）と男女とも 80 歳を超えています。2013 年の全国の平均寿命も男性 80.21 歳(世界第 4 位)、女性 86.61 歳(同第 1 位)と発表されました。男女ともに「人生 80 年時代」に入ったと言えるでしょう。

新聞によると、『厚生労働省の担当者は「医療技術の進展により、平均寿命はまだ延びる余地がある」と話す。』と伝えています。

一方で地域の高齢化が進み、認知症や寝たきりなど介護の課題も増加していることも事実です。

そこで、国も三重県も単に平均寿命を延ばすことだけでなく「健康寿命」を延ばすことが重要だと考えるようになりました。

## 健康寿命ってなに？

健康寿命とは、「平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間」のことを言います。平均寿命から衰弱・病気・認知症などによる介護期間を差し引いたものです。日常的に介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活をおくることができる寿命のことです。この健康寿命と平均寿命が近いほど寝たきりなど介護の期間が短く、健康的に過ごせることを意味します。

## 三重県の健康寿命は・・・

三重県の健康増進計画(平成 25～34 年度)による平均寿命と健康寿命は表のとおりです。

	平均寿命	健康寿命	差
男 性	79.7 歳	77.1 歳	2.6 歳
女 性	86.3 歳	80.4 歳	5.9 歳

(三重県保健環境研究所調査により作成)

平均寿命と健康寿命の差が大きいほど、医療費や介護費が多く必要となりますし、個人にとっても日々の QOL(生活の質)を低下させることにもなります。平均寿命を延ばすことは大切なことですが、私たち一人ひとりが「生き生き」暮らすためには健康寿命を延ばしていくことが重要となります。

## 健康寿命の延伸を目指すには・・・

歳を重ねても「自立した日常生活をおくりたい」、「健康的な日々を過ごしたい」のは誰でも願うことでしょう。そのためには高齢者になってからではなく、生涯を通じて、自分自身の健康づくり、健康的な生活習慣づくりを心がけることが大切です。中でも食事（栄養）や運動は特に心がけたいことです。

食生活では低栄養予防が重要です。1日3回、バランス良い食事を摂りたいものです。昔から「一汁三菜」と言われるように、「主食」・「主菜」・「副菜」をとり揃え、体重の増減を見ながら適切に食べたいものです。



貧血や筋肉の衰えなどを防ぐためにも良質のたんぱく質（肉・魚・卵・豆腐）は大切です。主菜として1品欠かさないようにしたいものです。野菜は汁物や和え物などで1回に小皿1～2つ分を揃えると良いでしょう。

また、骨粗鬆症予防やビタミン、食物繊維の補給に「牛乳・乳製品」や「果物」も摂取できると良いですね。



そして日々の適度な運動は、「食欲の低下」や「足腰の衰え」（ロコモティブシンドローム）の予防に役立ちます。

心身共に健康な生活を1日でも長く継続するために、日々の食生活を大切に、「食べることと動くこと」・「食べる量と体重」・「料理法や食材」などバランスを考えてみてはどうでしょう！

健康的な食生活で、健康寿命を延ばしましょう！！

担当：行政協議会