

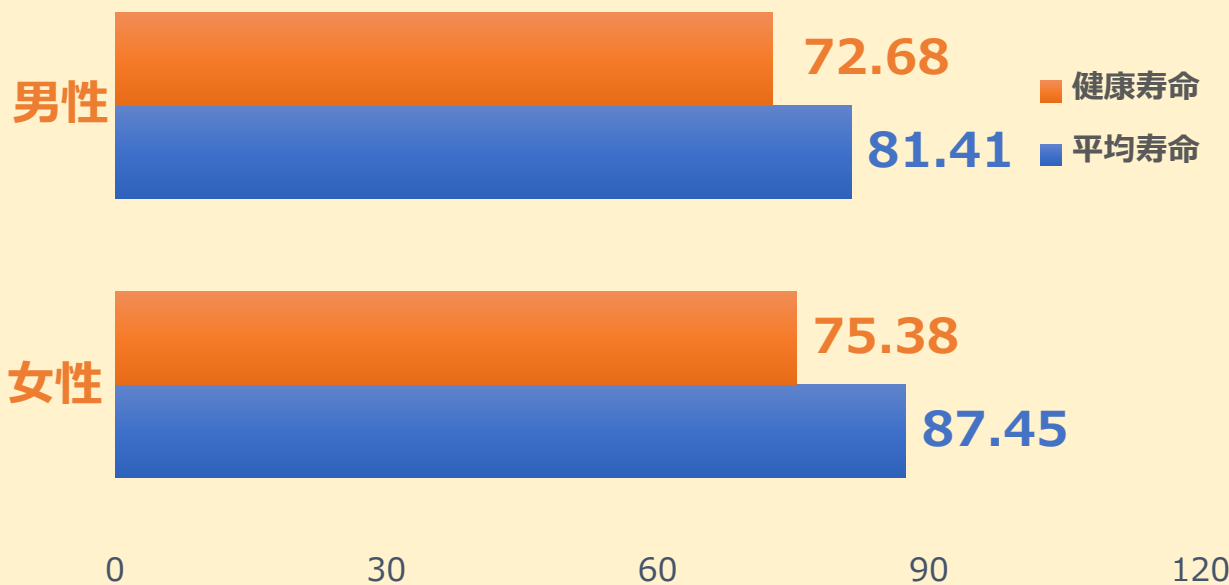
人生100年時代、健康寿命を延ばそう！



2024年9月時点で国内に住む100歳以上の高齢者は9万5,119人に達し、昭和45年以降54年連続で過去最多を更新しています。「人生100年時代」ともいわれる現代日本では、健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題とされていますが、そのためには具体的にどのような対策・備えが必要なのでしょうか？今回は、元気なまま寿命を迎えるために重要な**健康寿命**についてご紹介いたします。

そもそも、健康寿命ってなに？

日本人の健康寿命と平均寿命(2019)



参照：健康寿命と平均寿命の推移(厚生労働省)より作成

健康寿命

医療や介護に頼らず、自立して生活できる期間のこと。つまり、「介護や医療の助けを必要とせずに、健康的に過ごせる時間」を指します。

平均寿命

「人がどれだけ長く生きるか」という期間のこと。

例えば、平均寿命が85歳でも、70歳から介護が必要になった場合、その人の健康寿命は70歳までとなります。

健康寿命を損なう原因

医療や介護に頼らず自立した生活を損なう原因として、下記の病気が多くの原因となります。これらは遺伝的要因よりも、**生活習慣**の方が大きいものばかりです。

- | | |
|-------|---------|
| ① 認知症 | ④ 骨折・転倒 |
| ② 脳卒中 | ⑤ 関節疾患 |
| ③ 衰弱 | ⑥ 心疾患 |



身体機能の低下と生活習慣病(がん・循環器病・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患(COPD)など)を予防することで、**健康寿命を延ばす**ことができます！

健康寿命を延ばすために

① バランスのとれた食事

- ・食事は和食中心
- ・腹8分目を意識する
- ・減塩・低脂肪を心掛ける
- ・飲み物は基本水かお茶に



② 定期的な運動

- ・筋トレ：足腰を鍛えることで、転倒や体力の低下を予防することができます。
- ・階段：エスカレーターではなく、積極的に階段を利用しましょう。
- ・ラジオ体操：継続することで、肩こりや腰痛も予防できます。

③ 睡眠

- ・1日6～8時間は睡眠時間を確保しましょう。
- ・寝る前にスマホなどのブルーライトは避けましょう。