

知って取り組もう

健康寿命

世界有数の長寿国として知られる日本。近年、男女ともに平均寿命は伸び続けています。平均寿命が伸びていることは喜ばしいことですが、一方で、健康で自立して生きられる「健康寿命」と、「平均寿命」とは十年程度の差があることをご存知でしたか？



平均寿命とは、その年に生まれた子ども（0歳児）が何年生きるかを表した数値です。

●地域による差

平均寿命と同じように、健康寿命にも地域差があります。左の表は男女別の健康寿命の都市ランキングです。男女ともに浜松市がトップとなっていますね。この結果に対して浜松市は、



「市民の就労率が高いこと」「地域活動が活発であること」「医療体制が充実していること」が要因であるとの見解を公表しています。

●健康習慣

①無理のない適度な運動習慣をつけましょう。継続できる運動がいいですね。②食事は主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく摂りましょう。③歯の健康にも気を付けましょう。食を整える上で、噛むことを必要不可欠ですね。④さまざまなことに対して興味・関心・好奇心を持ち、チャレンジ精神を失わないこと。いつも意欲的、前向きに生活したいですね。



●健康寿命とは

そもそも、「平均寿命」と「健康寿命」は、似たような言葉ですが、どう違うのでしょうか。

健康寿命とは、「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」のことです。自立して、健康で生きられる期間ということですね。

厚生労働省によると、日本人の「平均寿命」と「健康寿命」について、平均寿命は、男性が79・5歳、女性が86・3歳となっています。

一方で健康寿命は、男性70・4歳、女性73・6歳とのことです。この2つを比較し

順位	男性	健康寿命	女性	健康寿命
1位	浜松市	73.19年	浜松市	76.19年
2位	神戸市	72.54年	名古屋市	75.86年
3位	静岡市	72.53年	相模原市	75.35年
4位	名古屋市	72.47年	福岡市	75.22年
5位	相模原市	72.35年	新潟市	75.20年
6位	仙台市	72.26年	千葉市	74.92年
7位	広島市	72.25年	横浜市	74.83年
8位	千葉市	72.18年	仙台市	74.59年
9位	さいたま市	72.13年	岡山市	74.42年
10位	新潟市	72.02年	さいたま市	74.28年



食べて寝て 歩いて伸ばす 健康寿命

