



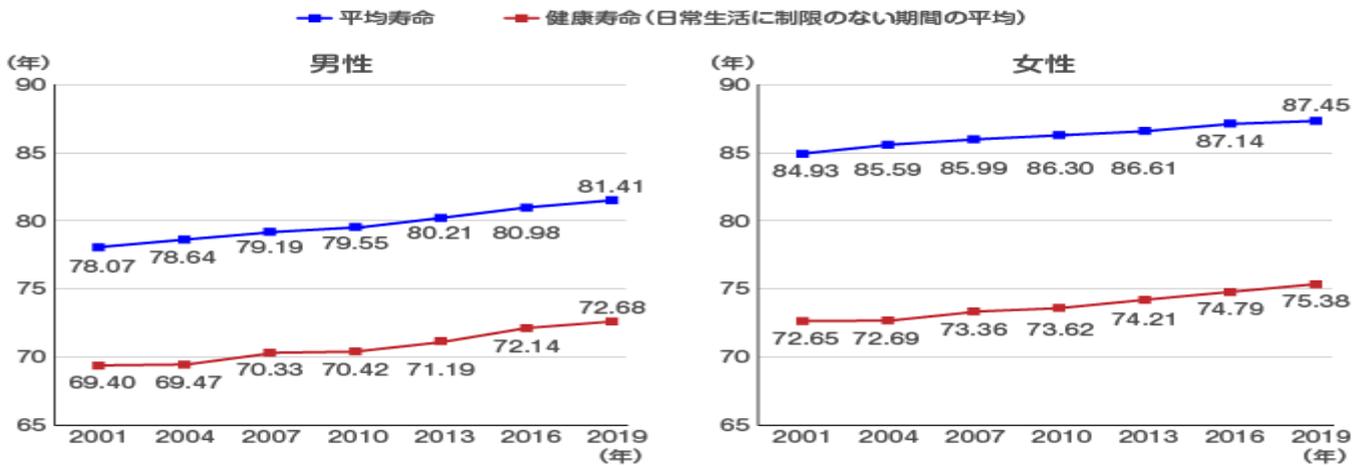
健康寿命とは

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」のことを意味します。

健康寿命と平均寿命の違い

平均寿命とは、生まれてから亡くなるまでの平均的な時間のことを意味します。健康寿命が健康に生活できる期間のことを指すということは、平均寿命から健康寿命を差し引いた残りの年数が、日常生活に制限を持ちながら暮らす時間となるのです。平均寿命と健康寿命の差が生まれると、入院や介護が必要となる時間が長くなることが予想されます。

日本における健康寿命の推移



引用：厚生労働省「平均寿命と健康寿命」

日本の健康寿命は、2019年で男性が72.68歳、女性が75.38歳となっています。

平均寿命と同じく、女性の方が男性よりも健康寿命が長いことが分かります。

支援や介護が必要になる原因

厚生労働省が発表している統計によると、日常生活が制限されてしまう大きな要因は、認知症、脳卒中、高齢による衰弱の3つです。これ以外の要因には、関節疾患、骨折・転倒などが挙げられています。

健康寿命を延ばすためにできること

健康寿命を伸ばすためには、個人の取り組みも重要です。定期的に運動をし、筋肉や関節、骨の運動機能を維持することが大切です。散歩に出かけたり、外出先で意識的に階段を使ったり、日常生活の中で体を動かすと

良いでしょう。また、読書する、絵を描くなど、脳を積極的に活性化させることは、認知症予防になります。

体と脳をしっかりと活性化させ、毎年実施される健康診断を受診する。

これもがんの早期発見への取り組みであり、健康寿命を伸ばすために個人ができる取り組みです。