



健康寿命について

質問：健康寿命について教えてください。

答：「平均寿命」は、0歳における平均余命のことですが、「健康寿命」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。

この「平均寿命」と「健康寿命」の差が、男性で9年弱、女性で12年ほどあるといわれており、日常生活に制限のある＝不健康な期間を意味しています。

毎日の生活の中でできることから見直しをしていきましょう。

POINT 1 プラス10分の運動を

一日に男性なら9,000歩、女性なら8,000歩を歩くことが生活習慣病を予防する目安です。

なかなか難しい方は、いつもよりもあと1,000歩を歩くように心掛けましょう。時間にした場合、10分程度といわれています。

ひと駅手前で降りて歩くなど、移動時間を利用して一日10分間のウォーキングを習慣にしましょう。

POINT 2 プラス一皿の野菜を

生活習慣病を予防するためには、一日350グラムの野菜を摂取することが目安です。

日本人の平均摂取量は、約280グラムといわれており、約70グラム不足しています。野菜の70グラムは、トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分です。生野菜が苦手な方は、温野菜・スープにすると食べやすくなります。

POINT 3 禁煙にチャレンジを

喫煙は、がんや心疾患、脳卒中などの危険因子です。たばこの煙には、さまざまな有害物質が含まれるため、本人のみならず家族や周りの方の健康も害します。禁煙外来や禁煙補助剤を上手に利用して禁煙に挑戦してみませんか。

POINT 4 健康診査、検診の受診を

生活習慣病は、自覚のないまま進行します。

年に1回、健康診査や各種がん検診を受診しましょう。年齢や加入している健康保険により受診可能な項目が異なる場合があります。

早期発見・治療することは、平均寿命と健康寿命の両方を延ばす効果があります。

POINT 5 ストレス発散を

ストレスをためないことも健康寿命を延ばすために大切です。

過度のストレス状態が慢性的に続くと、精神に悪影響を与えること、飲酒や喫煙量が増えることや、過食を引き起こすことがあります。そのため、睡眠をしっかりとったり、適度な運動や人との会話をしたり、ストレス解消に心掛けましょう。

いくら長生きをしても、寝たきりになったり介護が必要になったりすると、生活の質が大きく低下してしまいます。そうした状況を防ぐために健康寿命を延ばすことが大切です。