

長寿大国ニッポン！ 健康寿命を延ばしましょう



2023年、WHOの発表によると平均寿命が最も長い国は日本で84.3歳でした。男女別では、男性はスイスに次ぐ2位で81.5歳、女性性は1位で86.9歳となっています。ただ平均寿命を延ばすことは、健康寿命

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」であり、平均寿命と健康寿命の差は『不健康期間』と言われ、如何にこの期間を縮め生活の質の低下を防ぐかが求められます。日本の健康寿命は、男性が72.6歳、女性が75.5歳でいずれも世界1位です。それでも不健康期間は男性で8.9年、女性で11.4年に亘ります。

厚生労働省は、健康寿命を延ばすために『スマートライフプロジェクト』をスタートしています。このプロジェクトでは、

姫路市医師会スポーツ医学委員会 段 秀和

「毎日10分の運動をプラス」「あと70gの野菜をプラス」「禁煙」「健診・検診、健康チェック」の4つの柱で具体的なアクションの呼びかけを行っています。

健康に大きく関わる生活習慣病の予防には、1日の平均歩数が男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれる中、兵庫県の男性は7782歩、女性は6813歩という結果があります。つまり、あと10分歩くことで約1000歩増え目安にかなり近づきます。

しかし足腰の痛みや不安を抱えると、『あと10分歩く』が億劫になり運動量の低下を招きます。そのため定期的に健康チェックを受け、足腰の痛みや衰えを予防することが大切です。既に痛みや不安を抱えられている方は、整形外科を受診し早期に治療を開始するとともに、医師や理学療法士の指導の下で適切な負荷での運動を行うことをお勧めします。

今後、我が国では男性の40%が90歳を超え、女性の20%が100歳を超えて生存するとの報告もあります。正に『長寿大国ニッポン』。健康寿命を延ばし生活の質を保つために、今から健康のための一歩を踏み出しましょう。