

# 健康寿命をのばすには

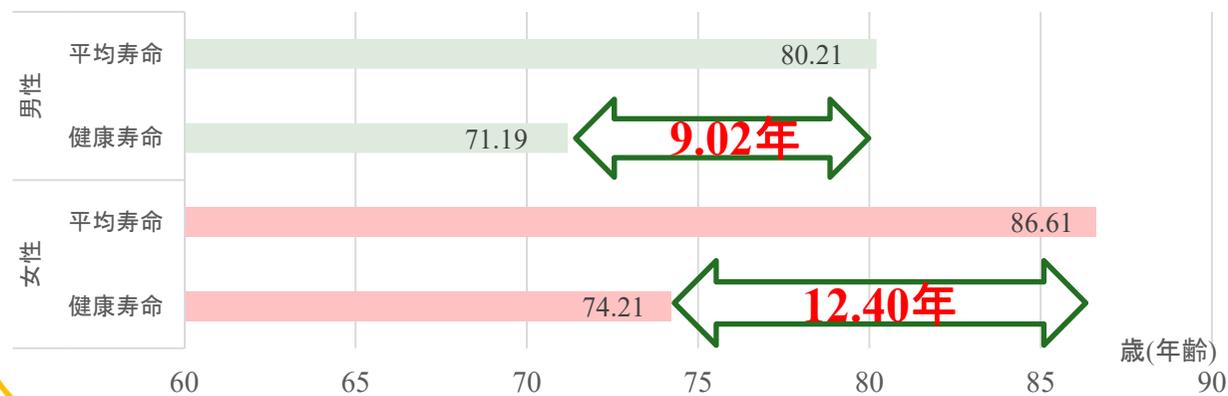
# 平均寿命と健康寿命



## 健康寿命:

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間

平均寿命と健康寿命の差(平成25年 全国)



長い人生を  
元気に過  
すために、  
健康寿命を  
のばす努力  
が大切です。



※平均寿命:厚生労働省「平成25年簡易生命表」より

※健康寿命:厚生労働科学研究費補助金

「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より

# 都道府県別健康寿命トップ3 (平成25年)

## トップ3

### 男性

	県名	健康寿命	日常生活に制限のある期間の平均
1	山梨県	72.52年	8.17年
2	沖縄県	72.14年	7.87年
3	静岡県	72.13年	8.25年

### 女性

	県名	健康寿命	日常生活に制限のある期間の平均
1	山梨県	75.78年	11.02年
2	静岡県	75.61年	11.09年
3	秋田県	75.43年	10.89年

※厚生労働科学研究費補助金  
「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より

## 👑 No.1

### ◆健康寿命トップの秘訣(山梨県)◆

- 日照時間が長い  
※年間日照時間1位 2462時間  
(平成25年 山梨県ホームページより)
- ボランティアなどの社会活動が盛ん
- 1日の平均食事時間が長い  
※1位 1時間46分(平成23年 総務省統計局 社会生活基準調査より)



## ポイント

ゆっくりよく噛んで食べることで  
食べ過ぎ防止、血糖値の急な  
上昇防止になります。

山梨県はフルーツや魚の消費  
量が多いため、健康に良い影  
響があることも考えられます。  
家族団欒を楽しみながら食事  
をしましょう。



# 都道府県別健康寿命ワースト3 (平成25年)

## ワースト3

### 男性

	県名	健康寿命	日常生活に制限のある期間の平均
1	徳島県	69.85年	9.26年
2	高知県	69.99年	9.74年
3	京都府	70.21年	10.65年

#### 徳島県

- ・糖尿病死亡率全国ワースト1
- ・肝疾患死亡数全国ワースト1  
(「アルコール性肝疾患」や、「その他及び詳細不明の肝硬変」)
- ・歩行数ワースト3  
6217.7歩(平成20年)  
⇒平成24年は7840歩まで改善
- ・野菜摂取量が少ない  
徳島県:262.1g、全国297.0g(平成24年)

### 女性

	県名	健康寿命	日常生活に制限のある期間の平均
1	大阪府	72.49年	13.69年
2	広島県	72.84年	14.30年
3	京都府	73.11年	13.67年

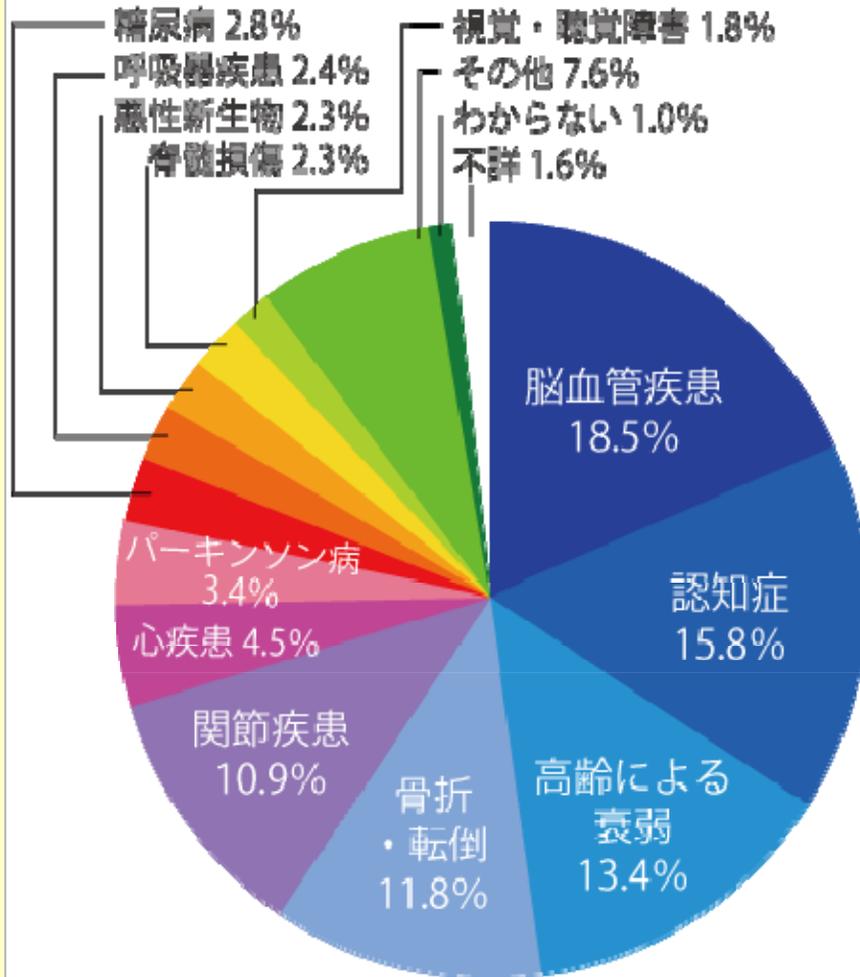
#### 大阪府

- ・朝食欠食率(1歳以上)が男女とも高い  
大阪:男性19.0%、女性16.5%  
全国:男性14.1%、女性10.1%
- ・喫煙率が高い  
女性3位
- ・府の特定保健指導実施率が低い  
9.8%(平成22年ワースト1)
- ・野菜摂取量が少ない  
大阪府:248.7g、全国280.2g(平成24年)
- ・脂肪エネルギー比率が高い

※健康徳島21(平成25年3月 徳島県)、第2次大阪府健康増進計画(平成25年3月 大阪府)、平成20年版食育白書(内閣府食育推進室)、平成24年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)より、健康寿命と関連があると推測できることを記載しています。

# 要支援・要介護の要因

## 要支援・要介護になった要因



厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」



ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルをご存知ですか？  
要支援、要介護の原因になります。



### ロコモティブシンドローム

- 骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のこと。

### サルコペニア

- 高齢になるに伴い、筋肉量が減少していく現象のこと。

### フレイル

- 体の予備能力が低下し、身体機能障害を起こしやすい状態のこと。

予防には、適切な食生活、スクワットや片足立ちなどの運動が有効とされています。

# 健康寿命をのばす：スマートライフ・プロジェクト

スマートライフ・プロジェクトは、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

## 適度な運動

### 「毎日プラス10分の運動」

例えば、運動時のはや歩き。  
例えば掃除や庭いじり。  
日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



## 適切な食生活

### 「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



## 禁煙

### 「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



## 健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう！



# 健康寿命をのばすための4つのポイント

## 適度な運動

毎日プラス10分の運動を！

- ・10分多く歩く
- ・1駅分歩く
- ・3曲分歩く
- ・エレベーターではなく階段を使う

生活習慣病予防の観点から、男性9000歩、女性8000歩が目安です



## 適切な食生活

1日にプラス70gの野菜を！

- ・朝食や昼食で野菜を摂る
- ・小皿1皿分の温野菜を追加する

生活習慣病予防の観点からは、毎日350gの野菜が推奨されています



## 禁煙

たばこには4000種類もの有害物質が含まれています。

喫煙は様々な病気のリスクを高めます。

生活習慣病予防、健康寿命をのばすには**禁煙**を！



## 健診・検診

早期には自覚症状のない病気もあります。

リスクを早期発見し、対処していくために、定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。



# 毎年2月は全国生活習慣病予防月間

## ○全国生活習慣病予防月間とは？

生活習慣病予防と健康寿命の伸長を目指した活動

### 【実施概要】

期間：毎年2月の1か月間

対象者：国民すべて

基本テーマ：**一無二少三多**で生活習慣病予防

主催：日本生活習慣病予防協会



- 一無**・・・無煙(喫煙は万病の元)
- 二少**・・・少酒(お酒はほどほどに)  
少食(食事は腹7～8分目)
- 三多**・・・多動(身体を活発に動かす)  
多休(休養をしっかりとる)  
多接(活動的な生活)



# 健康寿命が及ぼす企業メリット

