

診療所
待合室
平均寿命と健康寿命

保健課

「平均寿命」は健康水準の指標としてよく用いられています。日本は、世界でも高い水準を維持しており、特に女性は昭和60年から世界第一位か二位にいます。

一方、「健康寿命」は、健康で支障なく日常の生活を送ることができる期間を言います。生活の質を重視する考え方に基づき、WHO（世界保健機関）がこの概念を公表しました。日本では、国民生活基礎調査を用いて計算されま

す。平均寿命と健康寿命の差は、介護や病気で寝たきりの期間で日常生活に制限のある期間を意味します。平成22年の日本の平均寿命（男79・55歳、女86・30歳）と比較すると、健康寿命は平均寿命より男性は約9年、女性は約12年短い結果となっています。

今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば医療費や介護費等の社会保障費の増大とともに個人及び家族の生活の質が下がっていきます。

そのようにならないための目標とし



て、国では健康寿命の伸び幅が平均寿命の伸び幅を上回ることを目指しています。

都道府県別の健康寿命のトップは男性71・74歳の愛知県、女性75・32歳の静岡県でした。（鳥取県は、男性70・04歳、女性73・24歳）

健康寿命を延ばしていくためには、健康を支える社会環境の整備、疾病の早期発見、適切な治療管理による疾病の重症化予防、さらには介護予防や介護サービスなど、住民一人ひとりの健康状態やニーズに応じて、さまざまな取り組みが必要になってきます。

また、いきいきとした生活を送るため、健康への取り組みは思い立った今がチャンスです。健康維持に関する制度を積極的に活用するとともに、個人でも食生活や運動、休養など生活習慣を見直しましょう。保健課では、そんなあなたを支援します。



▲からだ元気塾



▲癒しのヨガ教室

なかやま温泉
だより
vol. 3



☎ 0858-49-3330

こんにちは。なかやま温泉
ゆーゆー倶楽部ナスパルで
す。

今年は積雪量が少なかったですが、肌寒い日が長く続きました。最近、ようやく春の陽気を感じられるようになりましたが、みなさん、お変わりありませんか？

前回3月号では、なかやま温泉で開かれている、各種健康教室をご紹介させていただきました。今回は、その中でもお勧めの健康教室を再度ご案内します。参加料500円で入浴券付の教室は、お徳感がいっぱいです。

【お勧め健康教室のご案内】

★癒しのヨガ教室 火曜日(毎週)

14時～15時

「初めてでもできる」と、中山温泉で人気急上昇のヨガ教室。初心者コースと中級者コースの2教室あります。

★からだ元気塾 金曜日(隔週)

14時～15時

簡単な手足の動作で、認知症予防にも効果的な、やさしい健康教室です。仲間作りや生きがい作り
に役立ちます。