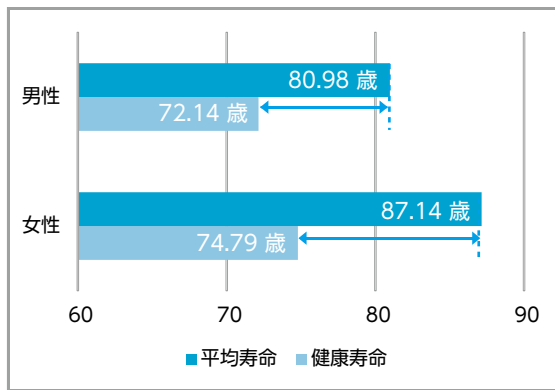


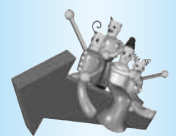
男女別 平均寿命と健康寿命(平成28年)



寿命の指標として、毎年発表される「平均寿命」。このうち、健康上の問題がなく、日常生活が制限されることなく送れる期間を「健康寿命」と言います。

「平均寿命」と「健康寿命」

猛暑が終わり、過ごしやすいく秋を迎えると食欲が増してきたという人も多いため、体にはバランスの良い食事と適度な運動、快適な睡眠が大切です。今月は「寿命」に関する数値を紹介いたします。健康づくりの参考にしてください。



健康みちるべ

「健康寿命」をいかに延ばすか？

金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室 52・2111

健康寿命を延ばすことは、厚生労働省の健康に関する計画「健康日本21」の目標の一つに挙げられています。平成28年の「平均寿命」が、男性80.98歳、女性87.14歳、「健康寿命」は男性72.14歳、女性74.79歳だったと発表されています。平均寿命と健康寿命の差は、男性8.84年・女性12.35年となり、その期間は、医療や介護が必要となる可能性があるということになります。

健康寿命を延ばそう

健康寿命は3年ごとに算出されています。平成22年・25年・28年の3回の調査における、平均寿命が長かった都道府県は、山梨県・愛知県・静岡県。この3県では、健康に対する啓発などの活動が活発で、がん検診の受診率が高いことが要因として考えられるという見解が出されています。なお「健康寿命」が1番長かったのは、男性が滋賀県、女性が長野県でした。和歌山県は男性が43番目、女性が37番目という結果が出ています。

厚生労働省によると
・10年前と比べると、健康寿命は男性が1.72年、女性が1.17年延びており、平均寿命の伸び(男性1.43年、

女性0.84歳)を上回っていることで、不健康な期間は縮まっています。喫煙率の低下など、生活習慣改善のほか、中高年の社会参加が増えていることが、健康寿命の延びにつながっている。と報告されています。

生活習慣の見直しを

● 食生活の見直し

- 毎日の食事で実践してほしい大切な6つのポイントを紹介します。
- ① 過剰なエネルギー摂取は減らす
- ② 塩分を減らす
- ③ 野菜をしっかりと取る(1日350g以上)
- ④ アルコール摂取を控える
- ⑤ 規則正しい食事
- ⑥ バランスの取れた食事

● 身体活動・運動

軽度から中度の負荷をかけながら、ある程度長い間継続して行う運動(有酸素運動)が効果的。例えば、ウォーキング・ジョギング・自転車・水泳などです。
運動(主にウォーキング)の効果は
・生活習慣病の予防
・転倒予防、腰痛予防
・ストレス低減効果
などがあります。

これらのことを参考に、ご自身の健康づくりを考え、自分に合った取り組みにチャレンジしてください!

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびの広場では楽しいあそびを用意してお待ちしています。

一緒に子育てを楽しみましょう!

子育てワンポイントアドバイス

やさしい言葉は
やさしい心を育てます

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30~11:30 13:30~16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日~木曜日	9:00~11:00 13:30~16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00~11:30(9:30受付開始) 14:00~15:00(13:30受付開始)
「たまてばこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前)のあそびのひろば…0~1歳半 偶数月の第2金曜日(午前)のあそびのひろば…1歳半~就学前	
ここにこひろば	◆第4水曜日(10月23日) 10:00~11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…お散歩・保育所の園庭で遊ぶ	

● 場所/子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]