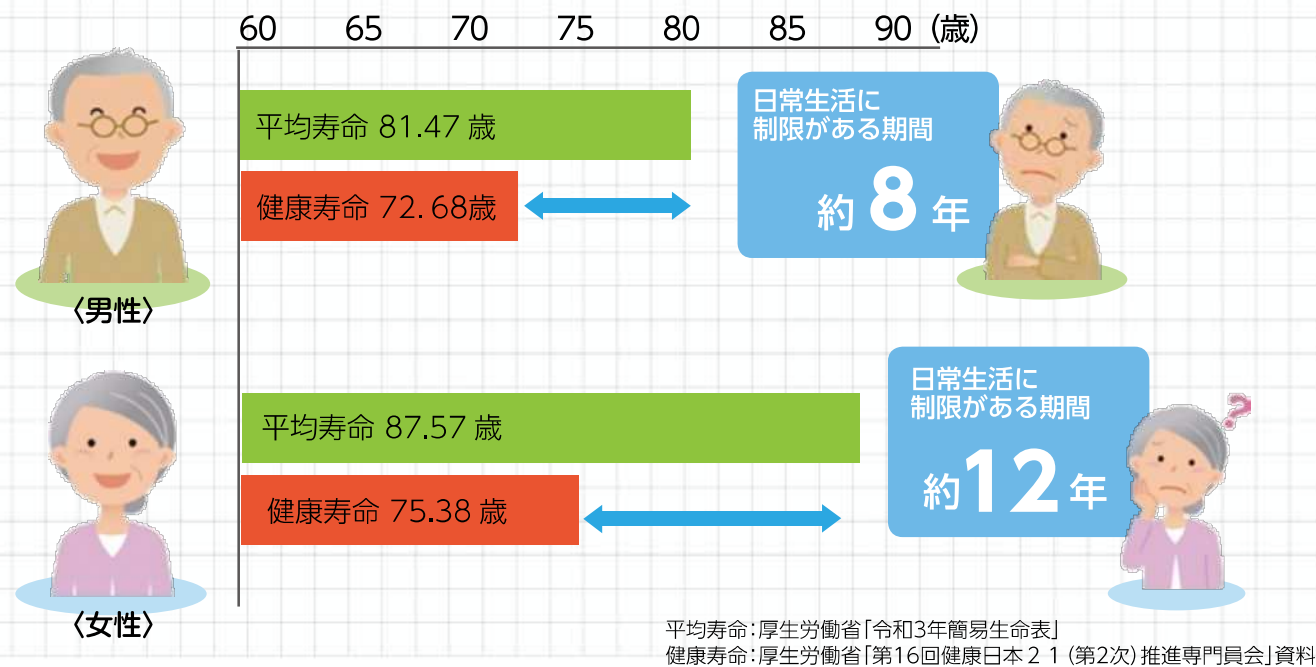


健康寿命と平均寿命の関係

- ▶ 平均寿命 … 0 歳を基準にしたときの、平均余命
- ▶ 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できる期間



長寿大国日本のこれから

2023年には3人に一人が65歳以上の高齢者になると予想される日本。さらに、厚生労働省が発表した令和3年簡易生命表によれば、男性の平均寿命が81・47歳、女性が87・57歳と示されました。平均寿命は、今後も医学技術の進歩や生活環境の整備などにより、延びていくと予測されています。

また、近年注目され始めている健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）も、年々右肩上がりで推移していて、令和元年時点で男性は72・68歳、女性は75・38歳となっています。

ここで問題視されるのが、健康寿命から平均寿命までの期間が男性で約8年、女性で約12年もあるということ。これは、日常生活に制限が生まれ、介護や支援が必要な期間が、約8から12年間続いてしまうということを示しています。

健康上、何らかの問題を抱えていると、満足な日常生活を送ることが難しくなります。そんな状態が長く続くと、心身に大きな負担がかかるだけでなく、家族など周囲の人の生活にも影響を及ぼしてしまいます。そうならないように私たち一人一人

が自立した生活を送り、健康寿命をいかに伸ばしていくかが大切です。

健康寿命を延ばす鍵は

町では1年を通して、食生活の改善や適度な運動、社会参加の機会の提供など、各種「介護予防事業」を展開しています。これら事業には年間約3,800人もの皆さんが参加し、特に75歳以上の方が数多く参加しています。ただ、参加者の中には「もう手遅れだよ」や「若い頃に参加していればよかった」と話す方もいるように、65歳から75歳未満の方の参加率が低いことが課題とされています。

令和2年度の広報かわねほんちゅう4月号「フレイル予防で健康長寿を！」でも触れましたが、生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすためには、若い時から自分の生活を見直し、自身の健康状態に合わせて、できることを少しずつ始めていくことが大切です。



誰しも必ず年をとります。そして、必ず体と心の衰えと向き合うことになります。それでも「元気に、生き生きと暮らしていきたい」。誰しもそう考えると思います。

本号では、「健康寿命」を伸ばす秘訣の一つ「社会との関わりを増やすこと」に焦点を当て、町内各地で行われている介護予防事業を紹介しながら、自分らしく楽しく年をとるためには何ができるかを考えます。



自分らしく、楽しく、年をとる