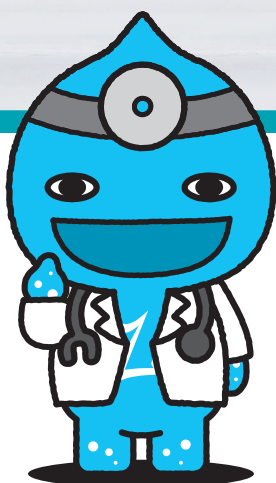


「健康寿命」を延ばして 心身ともに健康に!



人生100年時代という言葉も聞かれるようになった現代の日本。100年ある人生を健康的に過ごしたいという気持ちを抱くのは誰しものことだと思います。

健康増進に必要な要素の一つとして「生活習慣」が挙げられますが、実は日本人の死因の上位を占めている「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」には生活習慣が関係していると言われています。生活習慣を見直すことは病気予防だけではなく、健康的な人生を送ることに大きくつながっていきます。

では、その生活習慣について、日ごろからどのようなことを意識する必要があるのでしょうか。今月号では、「健康寿命」をキーワードにした特集記事をお届けします。

美郷町が抱える健康課題

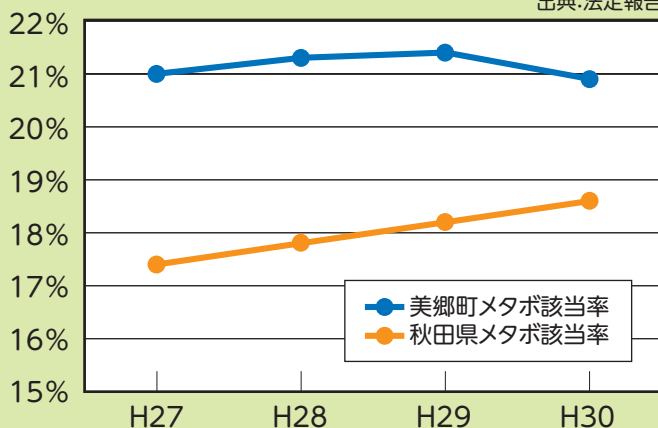
美郷町国民健康保険加入者(以下、国保加入者)のデータを例に出すと、メタボ(メタボリックシンドローム)該当率が高いことが挙げられます。メタボとは、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因となり、脳梗塞や糖尿病などの生活習慣病にかかる危険性が高まっている状態のことを

言い、美郷町は秋田県全体の数値より高くなっています。

このメタボが一因となり、多くの国保加入者が生活習慣病にかかっています。長い人生を健康的に過ごすためにも、この現状を早期に改善していく必要があります。

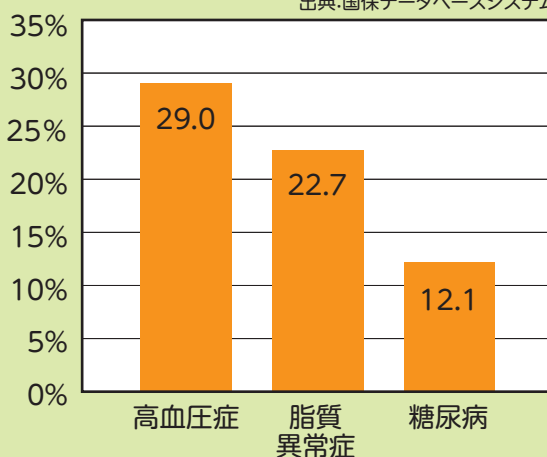
メタボ該当率の推移

出典:法定報告



主な生活習慣病の罹患率

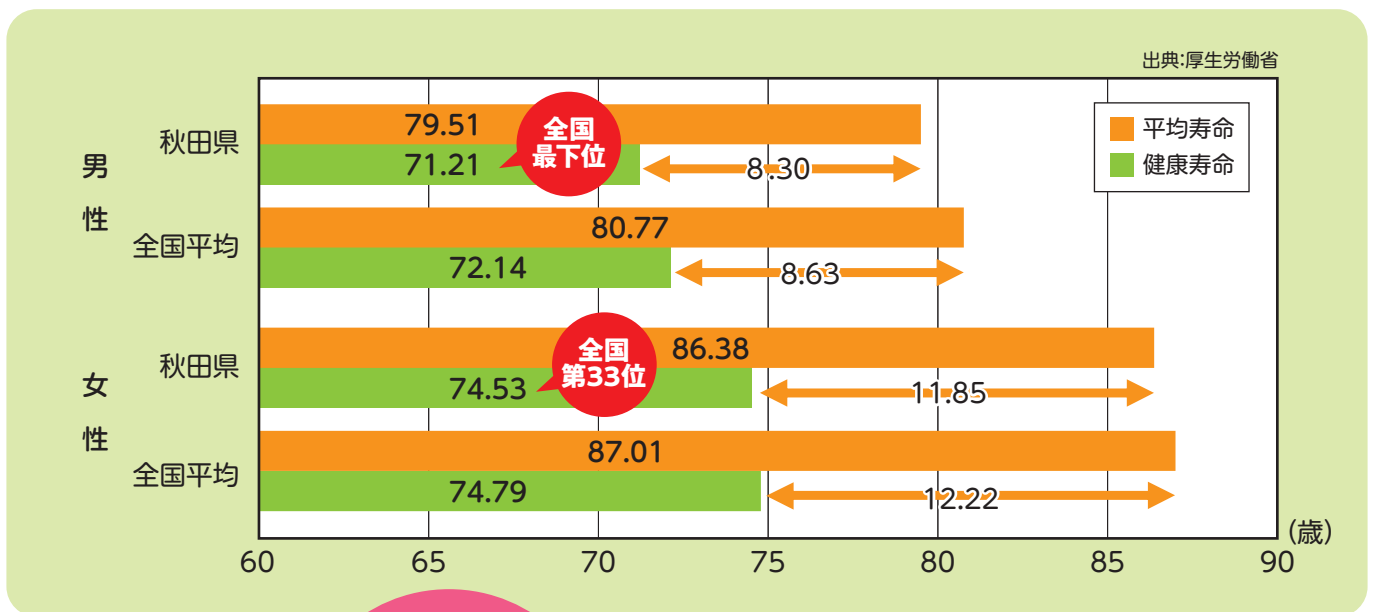
出典:国保データベースシステム



「平均寿命」「健康寿命」 その違いがわかりますか？

2000年にWHO(世界保健機関)が提唱した「健康寿命」。健康寿命とは、日常生活に制限(支援や介護などの必要)がなく、健康的に生活できる期間のことを言います。最近になって「平均寿命」に代わり、この「健康寿命」が注目を集めるようになりました。

厚生労働省のデータによると、秋田県民の健康寿命は男性が71.21歳、女性が74.53歳となっています。この数値は全国的に見ても低く、男性にいたっては全国最下位の数値です。長い人生を健康的に過ごすためには、健康寿命と平均寿命との差(男性:8.30歳、女性:11.85歳)を縮めていく必要があります。



栄養

休養

健康寿命はどうすれば
延びていくの？

運動

健康づくりの3要素を意識しましょう!

美郷町保健センターではこの3要素を取り入れた
セルフケア推進事業を行っています