三洋電機連合健康保険組合

皆さん、健康寿命という言葉をご存知ですか？今回は『健康寿命』に関するお話です。
日本は、平均寿命が世界でもトップクラスの長寿大国ですが、長寿＝健康とは限りません。残念ながら、長寿者には認知症や寝たきりの方も含まれます。こうした中、『健康寿命』という概念がクローズアップされています。

◆ 健康と寿命のギャップ

日本は、平均寿命が世界でもトップクラスの長寿大国ですが、長寿＝健康とは限りません。残念ながら長寿者には認知症や寝たきりの方も含まれます。こうした中『健康寿命』という概念がクローズアップされています。

健康寿命とは、一生のうち健康で自立して日常生活を送れる期間のことです。厚労省によると2010年の平均寿命は、男性：79.55才、女性：86.30才でした。一方、2010年の健康寿命の平均は、男性：70.42才、女性：73.62才です。男性で9才、女性の場合は12才以上の開きがあります。健康と寿命のギャップを感じませんか？

健康な期間が長くなれば、本人にとって幸福に繋がることですし、健康増進が進めば、医療・介護関連の予算の抑制に繋がっていきますので、新たな指標として重視されつつあります。

◆ 健康寿命の地域格差

男性で健康寿命が高いのは、愛知県：71.74才、最も低かった青森県：68.95才に比べ、2.79年の差があります。女性のトップは静岡県：75.32才で、最も低い滋賀県：72.37才とは2.95年の差があります。そして男女を通じ、最も健康寿命が高かったのは、静岡県でした。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が大切になってきます。バランスのよい食生活や適度な運動、十分な休息をとり、たばこやお酒を控えめにする等、生活習慣を整えることです。それによって高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症を抑えることに繋がります。

健康寿命ナンバーワンの静岡県といえば、全国一のお茶の産地。お茶の消費量も日本一です。お茶に含まれるカテキンは、コレステロールを下げる効果があるといわれています。又、静岡県は、魚や野菜，米など地場の食材が豊富で食生活が豊かです。温暖な気候も、プラスに影響していると思いますが、食生活の面などは多いに参考になると思います。

◆ 新概念・ロコモ(ロコモティブシンドローム，運動器症候群)

健康寿命に関連する新概念にロコモ(ロコモティブシンドローム、運動器症候群)があります。

『ロコモ』とは、身体運動に関わる骨，筋肉，関節，神経.等、運動器の障害により健康な生活を損なわれる状態です。主な症状は以下の３つであり、『ロコモ』が進行すると要介護になるリ.身体が冷えている状態で、温泉やお風呂の湯に入ると、血圧は急上昇しやすくなります。

- バランス能力が、低下すること
- 筋力が、低下すること
- 骨や関節が、弱くなること

『ロコモ』最近ＴＶなどででも紹介されるようになったものの未だ一般に浸透していない言葉，概念かもしれません。

◆ ロコモ対策

適度な運動や正しい食生活により、運動器症候群に陥らないように、生活習慣を改善していくことが予防に繋がります。

ロコモ対策運動(ロコトレ)には、ストレッチ，間接曲げ伸ばし，ウォーキング等さまざまありますが、何よりも身体に負担を掛け過ぎず継続することが大切です。ご自身に合うもの、無理なく続けられるものを毎日の生活習慣の中に、取り入れてみてはいかがでしょうか。