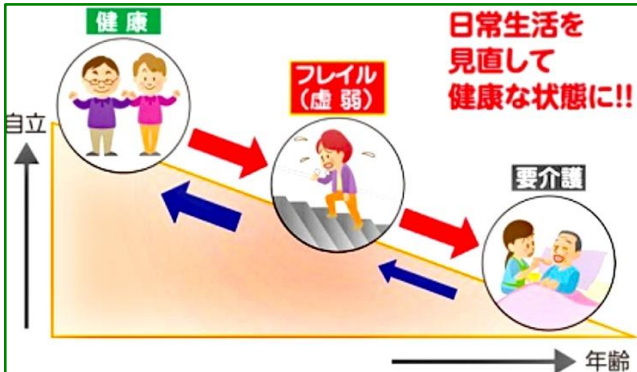
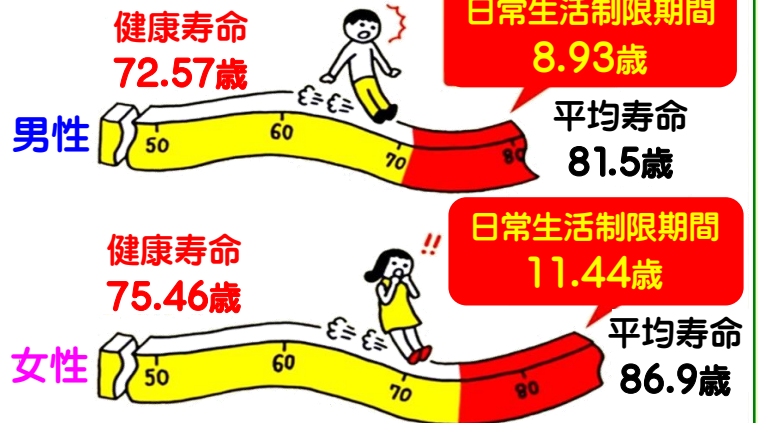


★健康と寿命のギャップ

日本は、平均寿命が世界でもトップクラスの長寿大国で、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。『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、厚生省による『令和5年度の『平均年齢・健康年齢推計値』は、下図の通り、男性9歳、女性11歳の開きがあります。健康な期間が長くなれば、本人にとって幸福につな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つながりますので新たな指標として重視されつつあります。



平均寿命と健康寿命



★ロコモ

健康寿命に関連する概念にロコモ(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・神経など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スクも高くなるといえます。① バランス能力が低下 ② 筋力が低下 ③ 骨や関節が弱体化

★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つながります。

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。



10 健活10 とは?

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のこと。

- | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------------|
| 1 健康に関心をもちましょう
 | 2 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう
1日の野菜 350g以上
 | 3 日頃から体を動かし運動しましょう
1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩
 | 4 ぐっすり眠り疲れをとりましょう
 | 5 ストレスとうまく付き合いましょ
 |
| 6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう
1日の適量 ビールなら 中瓶1本 (500ml) ワインなら 1/4本 (140ml) (14度) 約180ml
 | 7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう
 | 8 歯と口の健康を大切にしましょう
毎日歯磨き/1年に1回 歯科健診を
 | 9 けんしん(健診・検診)を受けましょう
がん 特定健診
 | 10 病気が見つかったらきちんと治療しましょう
 |