

健康寿命をのばそう！

平均寿命と健康寿命

皆さまもご存知のとおり日本では、戦後の高い経済水準を背景に医療の飛躍的進歩、食生活や生活環境の改善など保健医療水準の向上などにより、「平均寿命」が延び続けています。平均寿命は、現在の死亡状況が今後変化しないと仮定したときの死亡率や平均余命などの指標によって表わしたものです。

また、最近では「健康寿命」という言葉を耳にする機会も増えてきました。健康寿命は、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を指します。したがって、この平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に何らかの制限のある「不健康な期間」を意味し、短ければ短いほど良いということになります。

町の「不健康な期間」は 県内最短の第1位

下の表は平成27年の統計を基にした「平均寿命」と「健康寿命」そして「不健康な期間」を示したものです。

本町は、「平均寿命」と「健康寿命」のいずれも県平均を上回っています。そして「不健康な期間」は男性で1・01歳、女性で1・98歳となつています。この調査結果では、男性も女性も県内で一番短い期間となつており、県内第1位となりました。これからも、健康寿命の延伸に努め、「不健康な期間」を少しでも短くできるように心がけましょう。

みんなでもっと健康を

健康でいる期間を延ばすことは、とても大変なことであり短期間で実現できることではありません。本町がこのような結果を得ることができた要因は様々考え

区分	平均寿命 (A)		健康寿命 (B)		不健康な期間 (A)-(B)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
大河原町	81.29 歳	88.58 歳	80.29 歳	86.60 歳	1.01 歳	1.98 歳
宮城県	81.15 歳	87.54 歳	79.61 歳	84.22 歳	1.53 歳	3.32 歳
全国	80.75 歳	86.99 歳				

※参考資料：平成29年度版データからみたまやぎの健康（各年齢は平成27年の統計によるもの。）
※端数処理などにより差引が不一致になっているところがあります。

厚生労働省では、健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目的に、平成30年9月1日から30日までを「健康増進普及月間」としています。

く、地域で住まいる（スマイル）おがわら』を基本理念とした第7期介護保険計画（平成30年度～平成32年度）が始まりました。新たな介護保険料は、基準となる保険料が3900円と県内で最も低額になり、全国との比較においても5番目に低い額となりました。これも健康な期間が長い本町ならではの結果です。平均寿命と健康寿命の差を短くすることで、医療費や介護費などの削減に繋がります。健康で社会負担が少ないたくさんのいいことが生まれます。

健康管理を始めよう

健康でいるときや忙しいときは、自分の体に気を配ることができないこともあります。しかし、生活習慣病など自覚症状がなく知らず知らずのうちに悪化するものもあります。町や職場で実施する健診・

検査を継続して受けていると、重症になる前に病気の芽を発見することが出来ます。また、結果に合わせた食生活の改善や、普段の生活のなかにもどのような運動を取り入れればいいかななどのヒントにもなります。まずは自分の体の状態を知ることから始めてみましょう！！ちなみに、本町の75歳以上の高齢者の方の健康診査受診率は、4年連続県内1位となっています。

※本町では、ホームページの健康推進課の事業紹介や、「おしらせばん」の「健康カレンダー」、本紙の「すこやかコラム」などで、健康に関するお知らせや情報などを掲載していますのでご覧ください。



元気！安心！フェアinおがわら

平成30年度「健康増進普及月間」統一標語 『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～』

厚生労働省では、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目的とした国民運動、「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しています。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014年からは、これらのアクションのほか、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する関係機関と協力・連携しながら推進しています。

3つのアクション

適度な運動	適切な食生活	禁煙
「毎日プラス10分の運動」 例えば、運動時の早歩き。例えば掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。	「毎日プラス一皿の野菜」 いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。	「たばこの煙をなくす」 たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。
+		
健診・検診の受診 定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう！		

平成30年度「食生活改善普及運動」 『食事をおいしく、バランスよく』 ～野菜プラス1皿、食塩マイナス2g、毎日のくらしに with ミルク～

主食

パン

ごはん

麺

肉料理

魚料理

卵料理

大豆料理

副菜

野菜の具だくさん・野菜のお浸し
味噌汁

野菜サラダ

野菜の炒めもの

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよく摂る秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事が摂りにくくなっている状況が見られます。

<p>毎日野菜を +1 プラス1皿</p>	野菜で健康生活 大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。	<p>-2</p>	減塩で健康生活 目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。	<p>毎日のくらしに with ミルク</p>	牛乳・乳製品で健康生活 20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。
--------------------------------------	---	------------------	---	--	---

参考資料：「健康増進普及月間スマート・ライフ・プロジェクト」（厚生労働省）