



2025 年

保健便り

9 月号



健康寿命を延ばそう

日本人の平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳で、100 歳以上の方も 9 万人（女性約 8 万人、男性約 1 万人）を超えていて、世界的にも長寿なことでも有名ですが、健康寿命も男性 72 歳、女性 75 歳で世界 1 位です。

健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を送れる期間のことです。寿命への影響は遺伝要素より後天的な生活習慣が大きく影響しているとの研究結果があり、健康寿命を延ばすためには食事や運動、睡眠などの生活習慣を整えることが大切です。

1, 食事

- ① 栄養バランスの整った食事を心掛け、特に野菜や良質なタンパク質を多く摂りましょう。
- ② 食べ過ぎや塩分の摂りすぎに注意しましょう。
- ③ 毎日できるだけ決まった時間に食事を摂りましょう。

2, 運動

- ① 毎日続けられる適度な運動を習慣にしましょう。
- ② 有酸素運動(ウォーキングや水泳など)と筋力トレーニングを組み合わせで行いましょう。
- ③ 運動が苦手な方は日常生活でこまめに体を動かすことから始めましょう。例えば一駅歩く、階段を使うなどできることから始めましょう。

3, 睡眠

- ① 毎日同じ時間に寝起きし、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ② 寝室の温度や湿度、寝具、照明などを快適に整え、質の良い睡眠を取りましょう。
- ③ 寝る前のカフェイン摂取やスマートフォンの使用を控えましょう。

4, 社会参加

- ① 趣味の活動やボランティアなど、社会との繋がりを持つことが大切です。
- ② 地域の活動に参加したり、友人との交流など、積極的に参加しましょう。

5, その他

- ① 定期的に健康診断を受け、病気の早期発見治療に努めましょう。
- ② 禁煙を心掛け、過度な飲酒は控えましょう。
- ③ ストレスを溜めないように上手に発散しましょう。