



# うしくり通信

## 健康寿命をご存知ですか？



平均寿命が年々伸びる超高齢社会の日本において、健康で自立して暮らすことのできる「健康寿命」を延ばすことは平均寿命に代わり、国の大きな目標となっています。

■高齢者の「健康寿命と予防」に関する意識調査によると、「健康寿命」という言葉は、**65歳以上の男女合わせて約85%の人が認知している**一方で、約44%の人が、その意味を知らないことがわかりました。



■平均寿命も平均健康寿命も統計のたびに上がっていますが、2014年10月1日に発表された**平均健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳**であり、平均寿命（男性80.21歳、女性86.61歳）と大きな差があることが注目されています。

■調査では**男性の平均健康寿命については74歳**と認識されており、実際の健康寿命との**差は3歳、女性は79歳**と認識されており、**実際より5歳長く**考えられていることがわかりました。



■とくにその差は女性の健康寿命に関して大きく、約6割の方が5歳以上高く認識しており、5人に一人が10歳以上長い年齢を回答していました。

■つまり、健康だと思っても、予想以上に早く健康寿命が来ているということになります。

■調査では「**おいしく食事ができる**」ことが、**健康を実感する上でもっとも重要な指標**であることがわかりました。次いで、「**仕事や趣味を続けること**」や、**自立した日常生活**が送れることで健康を実感していることがわかりました。



■**健康を損なう病気を聞いたところ**、上位は「**癌**」（52.8%）、「**認知症**」（51.3%）、「**脳血管障害**」（40.5%）などで、**疾病予防・健康管理に係る取り組みの中で「肺炎の予防」が挙げられていますが**、一般の方におかれては**健康寿命と「肺炎」の認知はわずか8%**でした。

■「**病気を予防するのにワクチンを打つ**」は、わずか3%で、**健康を損なわないための手段として、ワクチンによる予防に対する意識が低い**ことがわかりました。

■健康寿命を損なう因子として、**寝たきりの大きな原因となっている骨粗鬆症と骨折**はより下位の16.5%との認識でした。



■健康な生活を損なわないために気をつけていることとして最も多かったのは「**食生活に気を配る**」。次いで「**適度な運動をする**」「**ストレスを溜めない**」でした。

病気になる体づくりを心がけ、平均健康寿命を平均寿命にできるだけ近づけることは、自分の健康のためだけではなく、国のため、引いては子のため子孫のためにつながります。健康寿命を損なう運動器の障害に対し、「骨・筋肉の増強」「良い姿勢の維持」「自主トレの習慣化」を根付かせなければいけません。

院長コラム  
二〇二五年には、七十五歳以上の後期高齢者が四人に一人の時代になります。医療、介護、福祉サービスへの需要が高まり、社会保障財政のバランスが崩れることが指摘されています。というのも、要介護（要支援）になるリスクは七十五歳から上昇し、八十五〜八十九歳では、半数が要介護の認定を受けています。また、七十歳以降に生涯の医療費の約半分がかかり、現役世代三・二人で一人を支えることになるからです。