

『いつまでも元気で長生きしたい・・・』誰もがそう願っているのではないのでしょうか？

日本は平均寿命が世界トップレベルの長寿大国ですが、長寿者には認知症や寝たきりなど、日常生活に支障のある人も含まれています。

こうした中、「平均寿命」が生存期間という“年月”だけをみているのに対して、“質”にも目を向け、心身ともに健康に暮らせる期間を表した「健康寿命」という言葉が注目を集めています。

上ノ国町の平均寿命と健康寿命について調査してみましたので、ぜひ楽しい人生設計の参考にしてください。

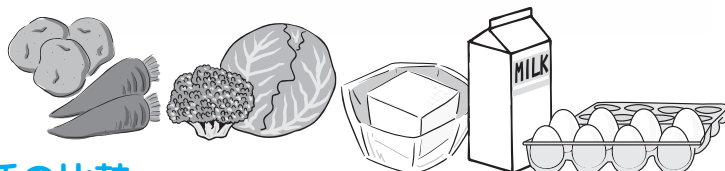
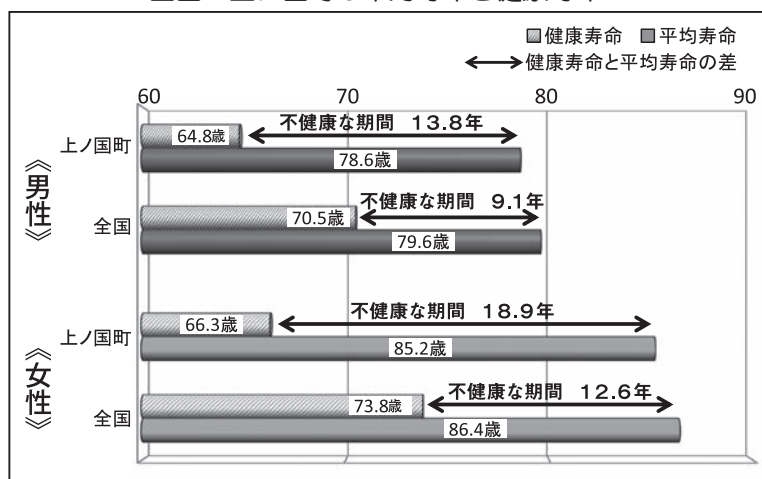
●上ノ国町の健康寿命

上ノ国町の健康寿命は、男性が約65歳、女性が約66歳とどちらも60代半ばまでは健康で質の高い生活をしている事がわかりますが、全国平均では男女ともに健康寿命は70歳以上となっています。

退職後の自分の時間がとれるようになってからの貴重な約5年間の開きの原因は为什么呢？

また、平均寿命と健康寿命との差は日常生活に制限のある不健康な期間を意味し、男性で約14年、女性で約19年もあるということになります。

全国・上ノ国町の平均寿命と健康寿命



●健康寿命の長い静岡県との食生活の比較

健康寿命を伸ばす基本は、なんといっても毎日の食事です。

健康寿命が全国で最も高い静岡県の食生活は、ご飯を中心に色の濃い野菜や果物、豆腐や納豆などの大豆製品をしっかり摂り、牛乳や乳製品も多く摂っている事がわかります。

つまりこれらをしっかり摂ることが健康寿命を伸ばすことになります。

もちろん、健康寿命を延ばすためには高血圧や糖尿病など生活習慣病を発症しないようにすること。

そのためには適度な運動、十分な休息、タバコやお酒を控えるなど生活習慣を調えることも大切です。

食品群別摂取量比較 (日本国民1人1日当たりg)

		北海道	静岡県
穀類	米類	181	190
	いも類	62	69
豆類		67	79
果実類		110	133
緑黄色野菜類		85	100
その他の野菜類		203	207
魚介類		122	110
肉類		76	76
卵類		42	43
牛乳・乳製品		98	111

国民栄養調査データを活用した都道府県別栄養関連指標の検討より