

元気で長生き**健康寿命**を
のばすヒント！

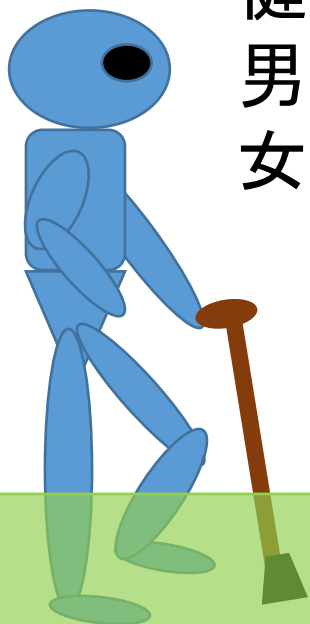
リハビリテーション科主任
出口 仁

健康寿命と平均寿命



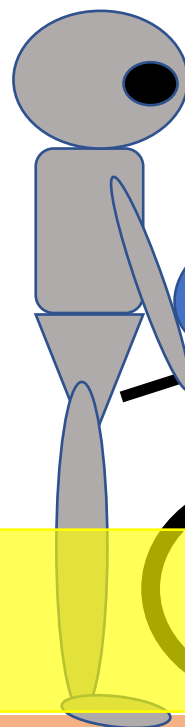
健康寿命

男性 72.24歳
女性 74.79歳



平均寿命

男性 81.09歳
女性 87.26歳



その差

- 男性 8.85年
- 女性 12.47年

健康寿命を
のばす3つ
のヒント



社会的交流



栄養



運動

一つ目のヒント

社会的交流

人との交流が大切

健康寿命 上位3県 (2016年)

男性

- 1位 山梨 73.21
- 2位 埼玉 73.10
- 3位 愛知 73.06

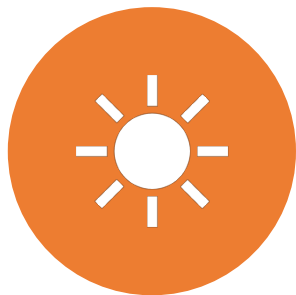
女性

- 1位 愛知 76.32
- 2位 三重 76.30
- 3位 山梨 76.22

国民生活基礎調査

(厚労省・2018.3.9発表)

山梨県と愛知県の 健康寿命上位の理由!?



天候が良い



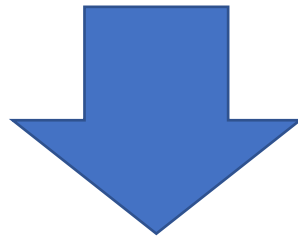
山梨県は無尽文化



愛知県は喫茶店文
化

山梨県の「無尽」文化とは

- 順番に自由に使うことができる、お金を出し合う古来の風習



現在は、飲み会のことを「無尽」ということが多い

二つ目のヒント 栄養

筋肉のもとになるたんぱく質
骨を強くするカルシウム
バランス良い摂取を

三つ目のヒント 運動

2000歩 寝たきり予防

4000歩 うつ病予防

5000歩 認知症、心疾患、脳卒中の予防

7000歩 がん、動脈硬化、骨粗鬆症を抑える

健康維持・増進、健康寿命の延伸は8000歩以上必要

8000歩 高血圧症、糖尿病、脂質異常症 発症低下

10000歩 メタボリック症候群解消

12000歩 肥満解消

•健康長寿研究所 群馬県中之条研究

まとめ

健康寿命を のばす3つ のヒント



社会的交流

今の仲間・今のつながりを絶やさない努力を



栄養

たんぱく質、カルシウム、
ビタミンDなどバランス
よい摂取を



運動

8000歩/日以上
の運動を