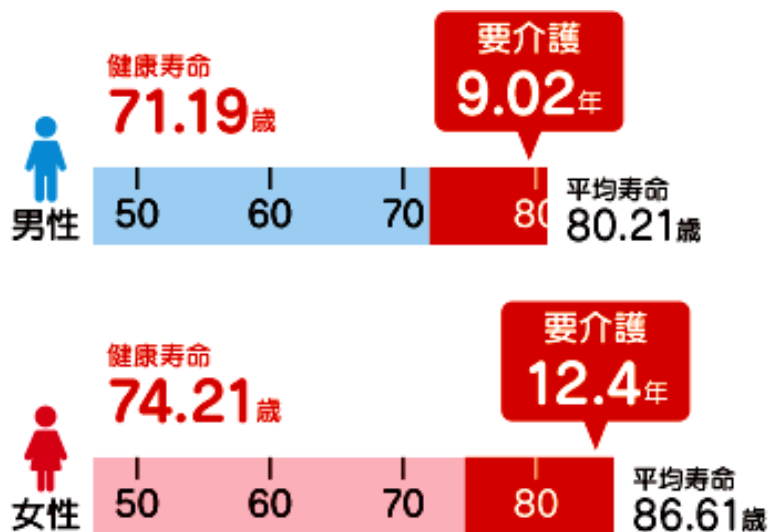


健康寿命を延ばそう！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

健康寿命と平均寿命



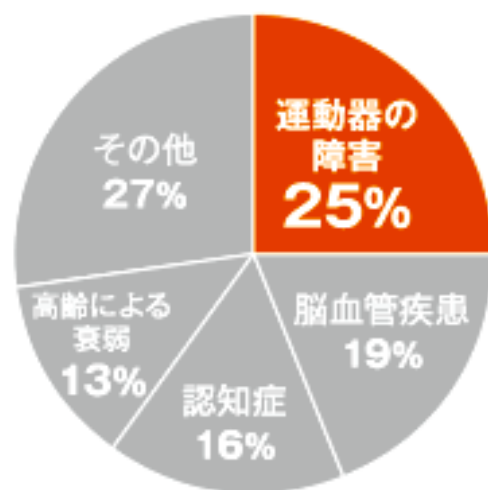
H25年度 厚生労働省より

平均寿命は延び続けていますが、「健康寿命」は平均寿命より、男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということです。この差はいつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが重要なのです。

要支援・要介護になった要因

自立度の低下や寝たきりなど要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第1位は「運動器の障害」です。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、骨や関節・筋肉など運動器の健康を保つことが大切です。要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分だけでなく、大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。



要支援・要介護になった原因

