



わが国の平均寿命と健康寿命の推移
(内閣府男女共同参画局白書から引用)

②健康寿命って何？

どから算出されます。わが国の健康寿命は、2016(平成28)年は、男性72.1歳、女性74.8歳(参考)に群馬県は男性72.1歳、女性75.2歳)で、WHOによると世界183カ国の第2位です。一方、平均寿命と健康寿命の差、すなわち不健康な期間は、男性は8.8年、女性は12.4年であり、WHOによると世界で31位です。平均寿命が長いので、その差が長くなるのは、いたし方ない面はあります。この差を短くする

減も期待できます。平均寿命と健康寿命との差をゼロにすると、究極はPARKになります。高齢まで、病気に苦しむことなく、元気(ピンピン)に長生きし最後は寝付かずに、コロリを迎え、ピンピンコロリ(PINK)を成すことができることになり、また、ちなみに、対義語は、寝たきりで長く生きる、ネンネンコロリ(NNNK)です。

次回、健康寿命を短くするあるいはNNKになる原因について学びましょう。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

県は障害者の推進に向けた「不当な差配感」って何? を中心に、同講演会の開催を希望している。日程は3月3週(週)...

人生100年時代の健康管理

桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回は、「人生100年時代は本当にくるの」という学びました。今回は、健康寿命について学びましょう。健康寿命とは、世界保健機関(WHO)から提唱された指標で、「健康な期間で日常生活を短縮できる」と定義されています。わが国では3年毎に行われる国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に影響がない」と答えた人の割合や年齢別の人口などから算出されます。

健康寿命とは、世界保健機関(WHO)から提唱された指標で、「健康な期間で日常生活を短縮できる」と定義されています。わが国では3年毎に行われる国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に影響がない」と答えた人の割合や年齢別の人口などから算出されます。

ことが必要です。図男女別の平均寿命と健康寿命の推移)を見てわかるように、平均寿命、健康寿命ともに延びていますが、過去15年間で、その差はほとんど縮まっていません。平均寿命を延ばしつつ、病気の発症予防と健康増進、介護予防などによって、健康寿命との差を短かくすることが大きな課題です。

保健・福祉

ねののり... 3週前 2週前 1週前 今週の