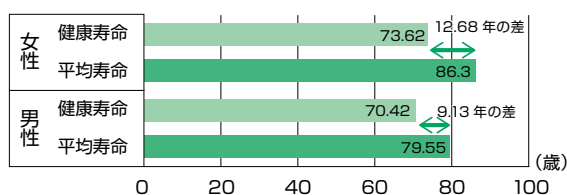


健康寿命とは？

人の「寿命」のうち、生活に制約がなく健康であった期間を「健康寿命」とよびます。愛知県の平均健康寿命は男性が全国1位、女性が全国3位と非常に高い結果となっています。（厚生労働省平成22年調査）

今後、超高齢社会を迎えるにあたり、この「健康寿命」をのばしていくことが大切です。

健康寿命がのび、平均寿命との差が縮まることが望ましい



注) 平均寿命は厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」 ※厚生労働省ホームページより

健康寿命を のばすのは こどもたちのため？

「健康寿命」が長いということは、活力ある地域がつかれることや医療費が抑制されることを意味し、その分、他の分野にも税の使い道が広がるということにもなります。健康寿命の延伸が、自分の幸せにも、子どもや孫世代の幸せにもつながりますよね。

市民の健康づくりの 現状は？

「市民意識調査」（4月実施）によると「日常的に運動やスポーツを行っている人の割合」は36.0%でした。年齢別にみると、10代と60代・70代以上で運動やスポーツを習慣的に行っているという割合が比較的高く、逆に20代・30代で「ほとんど行っていない」という割合が高くなっています。仕事などで時間がとれないという現実のあらわれでしょうか。「健康」に対する関心は高まっているものの、社会を担う働き盛りに生活習慣病が多く、全国的な課題ともなっています。

9月

長寿を祈る「菊の節句」の季節

健康寿命 について

9月9日は「^{ちようよう}重陽の節句」。菊の花びらを浸した「菊酒」で不老長寿を祈ることから「菊の節句」ともいわれます。

長寿を祝う話題も多い、秋の入口のこの時期、「涼しくなってきたら何か始めたいな。」という方も「夏の疲れがでているなあ。」という方も、健康について少し考えてみませんか。

