

年	組	名前
---	---	----

健康に過(す)ることができる年齢を示す「健康寿命」。県内では健康寿命と平均寿命はいずれも延びているものの、その差は徐々に広がっており、最期

の時まで、いかに元気に過(す)かが課題となっている。県は食生活の改善や運動習慣の定着を促し、健康寿命を延ばす取り組みを進めている。

割合の減少」といった目標を設定し、高血圧対策やがんリスクの低減、人工透析患者数の抑制につながる方針を掲げている。

延ばそう「健康寿命」

男性76.99歳 女性80.26歳

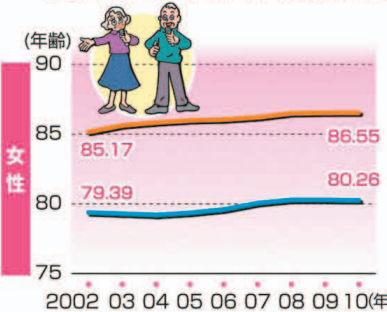
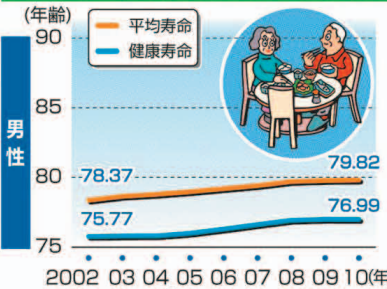
県独自の集計方法による2010年の健康寿命は、男性76.99歳、女性80.26歳。02年に比べて男性が1.22歳、女性が0.87歳延びている。また、平均年齢との差は02年が男性2.60歳、女性5.78歳だったのに対し、10年は男性2.83歳、女性6.29歳とやや開いている。県健康対策課は、野菜の

平均寿命との差広がる 生活習慣改善カギ

県ま とめ

健康寿命の指標はさまざま。県の独自集計は介護保険の要支援・要介護のいずれにも認定されていない人を「健康」としている。介護認定を受けた段階を健康寿命とし、各年のばらつきをなくするため5年平均値で算出する。2010年の健康寿命の場合、08、12年の5年間の平均。国は「健康上の問題で日常生活に何らかの影響があるか」を自己申告してもらう方法など計3種類の健康寿命を集計している。この自己申告による12年のまとめでは、県内の健康寿命は、男性が全国で39位、女性が34位と低迷している。

県内の平均寿命と健康寿命



してもらう他、リーフレットにして配布する予定にしている。県と共同してレシピを作っている別府大学食物栄養学科の中村弘幸助教(公衆栄養)は「食生活の改善は一日だけでは意味がない。長く続けられるメニューを考えた。生活習慣病になる前の段階で、食生活を見直すことは効果的。平均寿命が延びる中、病気を抱えず、元気に過(す)期間を長くすることが大事だ」と話している。

大分県は食生活の改善や運動習慣の定着を促し、健康寿命を延ばす取り組みを進めています。

(2014年9月5日朝刊21面)

①「健康寿命」と「平均寿命」の違いは何でしょう。

②両寿命とも延びているのですが、課題となっていることは何でしょう。

③健康寿命を延ばすため、呼び掛けるキャッチコピーを考えてみよう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....