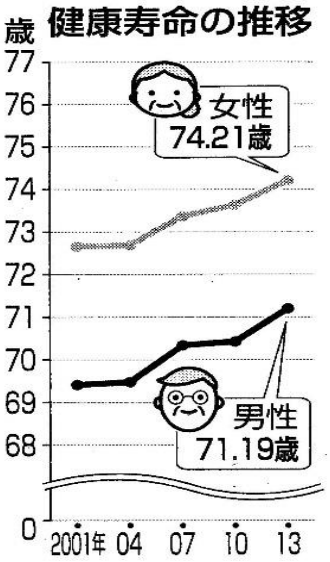
男性71歳、女性74歳
「健康寿命」延びる

１３年厚労省調査

厚生労働省は１日，介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「**健康寿命**」が，２０１３年は**男性７１.１９歳**（１３年の平均寿命は８０.２１歳），**女性７４.２１歳**（同８６.６１歳）だったと公表した。

前回１０年時点の健康寿命は男性７０.４２歳，女性７３.６２歳で，これと比べると男性が０.７７歳以上，女性が０.５歳以上延びたが，**平均寿命との差は９～１２年**となっている。

高齢化が進展する中，厚労省は，国民が健康な状態で過ごせる期間の指標として１２年に１０年時点の健康寿命を初めて公表しており，今回が２回目。政府は２０年までに健康寿命を１歳以上延ばすことを目標に掲げている。



厚労省は１２年に０１，０４，０７年時点の健康寿命も併せて算出しており，今回の１３年時点も含め男女とも緩やかに延び続けている。同省は「国民の健康に対する意識が高まってきている」と要因を分析している。

同省は地域間の健康寿命の格差縮小を目指しており，今後，自治体別のデータも出す予定。

健康寿命は，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，死亡数などから算出している。

厚労省は１３年度から１０年間の国民の健康づくり計画で，健康寿命を延ばすため，がんや脳卒中などの生活習慣病の死亡率低減や，喫煙や飲酒に関する数値目標を設定。同省の専門委員会で進捗状況を確認しており，健康寿命は１日の会合で報告された。

適切な運動でロコモ予防

国立長寿医療研究センター研究所の鈴木隆雄所長の話　健康寿命を延ばすには，生活習慣病の予防に加え，高齢期に体の機能の衰えに早く気付いて対応することが必要だ。適切な運動によって，骨や関節，筋肉などの運動器が衰えるロコモティブシンドロームを予防し，栄養を上手にとって低栄養を防ぎ，病気にかからない抵抗力のある体づくりをする。頭を使う運動で認知機能の低下を先送りできることも分かっている。要介護にならないというだけでなく，人とのつきあいや，社会とのつながりをいつまでも持てるような地域の取り組みも求められる。

平成２６年１０月２日（木）／南日本新聞