

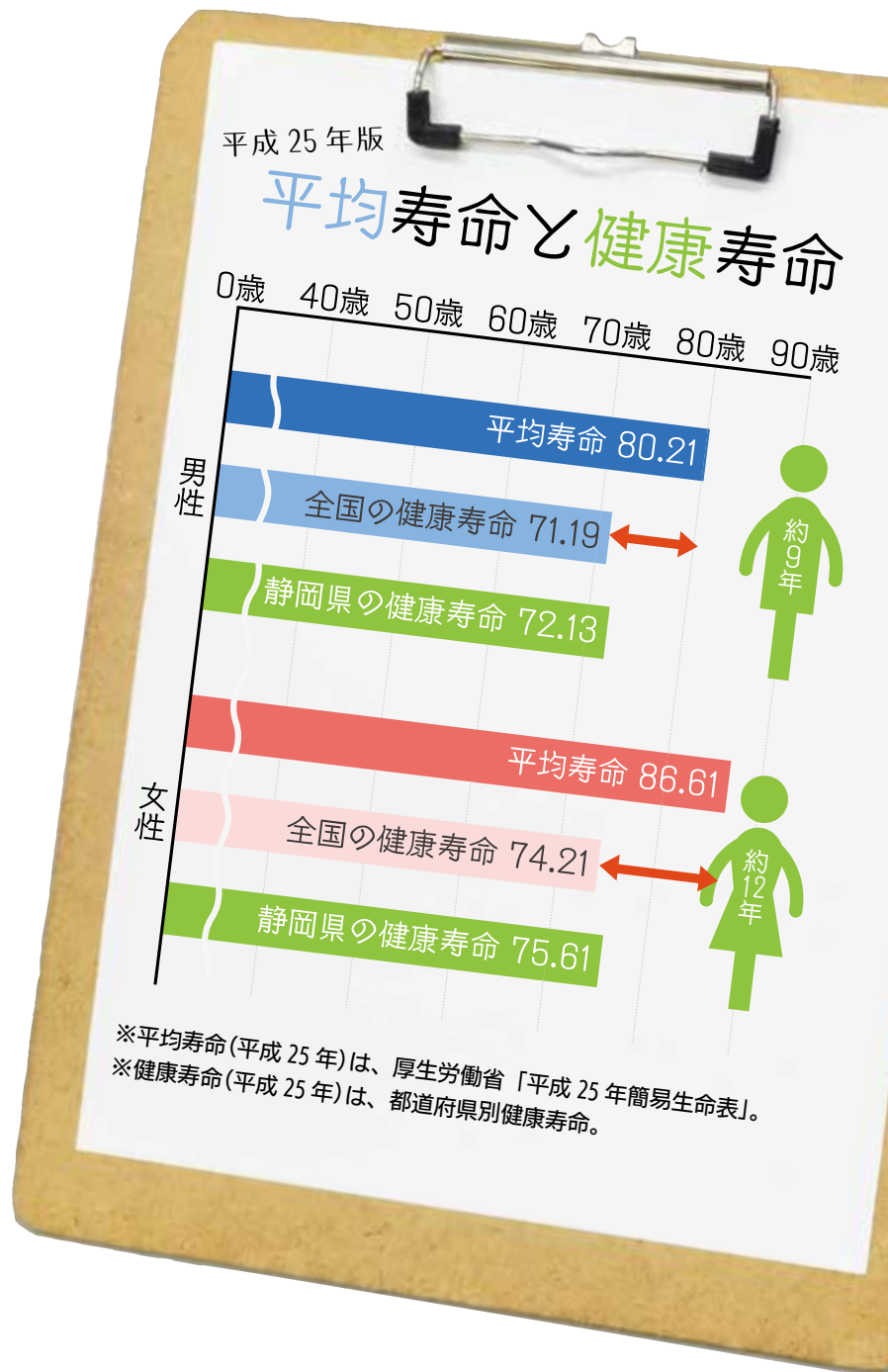
健康寿命の長さは、 人生を豊かに彩る

自分の健康について、家族の健康について、
今一度、考えてみませんか。

いつまでも自立し、元気でいたい。
それは、誰しもの願いです。

■ 県内市町のお達者度（平成 26 年度）

	お達者度(男性)	お達者度(女性)
1位	川根本町 19.29年	森町 22.43年
2位	藤枝市 18.46年	川根本町 22.00年
3位	裾野市 18.43年	御殿場市 21.99年
⋮	⋮	⋮
12位	三島市 17.95年	浜松市 21.35年
⋮	⋮	⋮
17位	焼津市 17.73年	三島市 21.12年
⋮	⋮	⋮



健康志向の県民性

静岡県の健康寿命は、男女平均（平成25年）で全国2位。平成22年には、男女平均で1位になるなど、全国的に見ても健康志向の高い県民性です。しかし平均寿命と健康寿命との差は依然として広く、平均寿命の延びに、健康寿命の延びが追いついていない現状があります。

県内地域ごとの特性

県内の市町ごとに健康寿命はでていませんが、県独自の「お達者度」という指標があります。これは、介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる、65歳からの期間を算出したもので、三島市のある県東部は、その期間が短い傾向にあります。干物など塩分の高い料理や油分を多く含む揚げ物などを好む食生活が理由の一つとされています。三島市は男性12位、女性17位と県内では平均的な位置にいますが、まだまだ平均寿命との差が見られます。

今後平均寿命の延びが予想されるため、健康寿命を延ばすことが求められています。



健康推進部健康づくり課
三枝知子課長（保健師）

「あのとときもっと気をつけていたら…」 「自分が、こんなことになるなんて思わなかった」。これまで、保健師として仕事をする中で、健康に悩む多くの人の声を聞いてきました。

皆さんに、「健康で気をつけていること」を尋ねると「食事と運動」という回答が返ってきます。

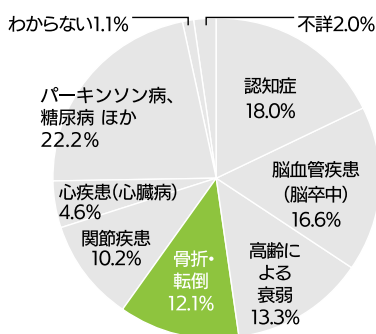
しかし、「健康でいること」は生活をしていくうえで当たり前のことすぎて、実践することをついつい忘れがちではないでしょうか。いつまでも健康で元気であるためには、毎日の食事や運動など自分で健康づくりを実践しないと、維持できません。

市の取り組み「スマートウェルネスみしま」では、「市民が健康で元気であること」を1番大切にしています。健康でいれば活動の意欲がわいてきます。外に出かければ、人と出会い人との交流が広がります。交流が広がると、地域のきずなが生まれ、人が集まる所には、にぎわいが生まれます。

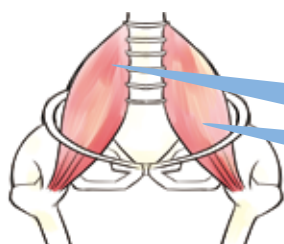
スマートウェルネスみしまは、市民が元気であることによって、地域も産業も元気になっていく“健康まちづくり”を目指しています。まちづくりの主役は市民の皆さんです。皆さんのこれからの健康づくりを応援しています。

健康寿命を延ばす＝介護が必要にならないうこと。寝たきりにならないうこと。
では、何をしたら健康寿命（到達者度）を延ばすことができるのでしょうか。
高齢になればなるほど、寝たきりになる人の割合は多くなっています。平成28年国民生活基礎調査（下記表）によると寝たきりになってしまう原因は、認知症や脳血管疾患などが上位にきますが、骨折や転倒も大きな原因となっています。

■介護が必要になった主な原因の割合



少なくありません。つまり、転んでしまい、骨折する。その結果寝たきりになってしまうことは、誰にでも起こりうるのです。そのためには、歩くための筋肉・大腰筋を意識して、鍛えることが不可欠です。



Point !!

【大腰筋】 腰の奥にあり、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉。

まずは歩くこと

歩くことで血液循環がよくなり、生活習慣病を予防することができます。その結果、寝たきりになる要因、脳血管疾患の予防につながります。

また適度な運動は、認知症の予防にも効果があります。

しかし、車社会、公共交通機関の発達などにより、この10年、成人の平均歩数は減少傾向にあり、日常生活で歩く機会が減ってきています。忙しい毎日の中で、意識して歩くことができる人は限られています。そのため、市では「スマートウェルネスみしま」の取り組みを推進しています。

筋肉はいつでも発達する

筋肉は歩くだけでは、鍛えられません。逆に意識して鍛えれば、筋肉はいつでも発達させることができます（筋トレなど）。

筑波大学大学院・久野教授は「人間の発達や発育は、20歳以降、右肩下がりで落ちていくと言われていますが、筋肉は90歳でも発達することが科学的に証明されています。自発的に筋肉を発達させ、健康長寿でゆるやかな坂をくだっていくか、何もしないで寝たきりコースの急な坂をくだっていくかは、自分次第なのです。」と言います。つまり、自分の行動で、結果を変えることができます。