



健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活することが期待される平均期間を表す指標」です。(日本では、厚生労働省がこの指標を用いており、3年ごとに行う国民生活調査を基に算出)これは、病気や障害(寝たきりや要介護状態)を抱えることなく、自立した生活、自分の足で歩き、家事や買い物などの生活行動をおくれる期間を示します。

1 平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命(0歳における平均余命)は
男性:81.09歳 女性:87.13歳 です。

(2025/7厚生労働省発表)

これに対して日本人の健康寿命は

男性:72.57歳 女性:75.45歳 です。

(2024/12厚生労働省発表・2022年データ)

平均寿命と健康寿命の差(2022年度)は

男性:8.5年 女性:11.6年になります。

平均寿命が伸長していく中、日常生活に制限のない期間である「健康寿命」を延伸していくことが求められています。このためには生活習慣病を予防するとともに、筋力や体力を維持していくことが重要です。

2 高齢者が健康寿命を延ばすための対策

・有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせ

座り過ぎは避け、歩行またはそれと同

等以上の強度の身体活動を1日40分

以上(約6,000歩以上相当)、筋力ト

レーニングを週3日以上行いましょう。



新春懇親会での元橋講師の講話「百歳まで歩くための筋トレ」や松愛会ホームページ「シン・健康情報」100歳まで歩くの動画を一緒に実践しましょう。

・食生活の改善と栄養バランス

よく噛んで、腹八分を心掛け、野菜・

海藻類、カルシウム、たんぱく質

を摂取しましょう。



・十分な睡眠の確保、規則正しい就寝・起床時間

寝室は快適な環境に整え、床上時間が8時間以上にならないようにしましょう。



日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

・社会活動への参加

社会とのつながり、人との交流は心の健康に大切

です。家族や友人との対話、習い事や地域のボランティア活動、松愛会行事へ積極的に参加しましょう。

・定期的な健康診断

健康寿命を延ばす対策として「健康診断受診促進」を松愛8月号・お江戸松愛8月号にそれぞれ掲載しましたのでご参照ください。

・その他

喫煙習慣:たばこは吸わない、他人のたばこの煙は避けましょう。



飲酒習慣:アルコールの分解能力の違いなどによって1日あたりの飲酒の適量には個人差があります。純アルコール摂取量20gに相当する酒量は、ビール500ml、日本酒1合程度です。

飲む場合は食事と一緒に、週2日程度の休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。



健康寿命を延ばすため、これらを参考にぜひ実践しましょう。

【健康づくり委員】

今後の主な行事予定

※ 女性会員懇談会

11月5日(水)開催予定 対象者に個別にご案内しました。

※ 70歳・74歳節目懇談会

11月22日(土)開催予定 対象者に個別にご案内します。

※ みちくさ会

11月29日(土) 第176回 北小金(千葉県松戸市)を歩く

1月 6日(火) 第177回 隅田川七福神巡り

コース詳細、集合場所などは支部HPでお知らせします。

※ 新春懇親会 2026年1月24日(土)開催予定

詳細は同封の案内をご確認ください。

会場がこれまでとは異なりますのでご注意ください。

参加申し込みの締め切りは12月20日です。

※ 新入会員情報交換会 来年3月ごろ開催予定

【会員の動き】(7~9月)

転入 守屋 智博 東京東地区(墨田区) ← 福岡県行橋市

平田 和俊 東京東地区(江東区) ← 千葉県印西市

転出 沼田 文隆 東京東地区(北区) → 埼玉県北本市

花村 静雄 東京西南地区(狛江市) → 大阪市北区

