

## 健康寿命を延ばそう！

“ 10 年間 ” の笑顔を守る生活習慣とは？

### Index

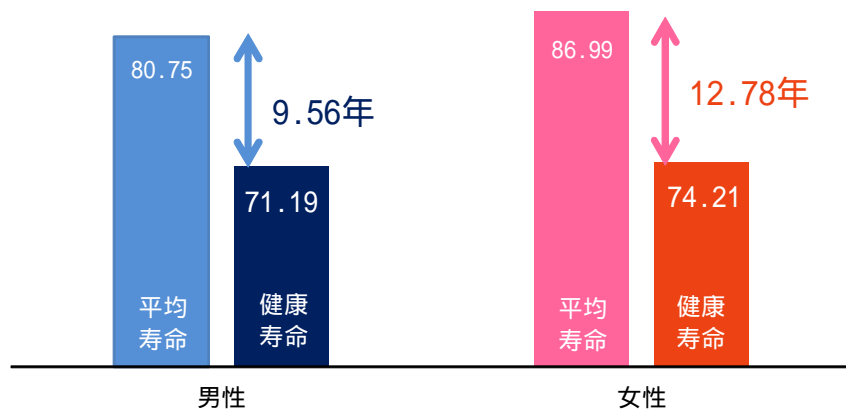
---

- 1 平均寿命 - 健康寿命 = 約10年間という現実
  - 2 良い習慣を身に付け、悪い習慣を断つ
  - 3 体の健康維持：「食事」「運動」「睡眠」の改善が決め手！
  - 4 頭の健康維持：「ツール」「趣味」「家族」で上手に訓練を！
  - 5 定期的に健康状態をチェックしよう
  - 6 チェックリストを長く使おう
-

## 1 平均寿命 - 健康寿命 = 約10年間という現実

自身や家族の健康を考えるとぜひとも知っておきたいのが「健康寿命」である。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できる期間」のことを指す。日本は長寿大国で平均寿命は世界的にトップクラスだが、平均寿命と健康寿命には、男女共に約10年間の開きがある。最後の“10年間”は、入院したり介護が必要な状態になったり、これまでとは同じ生活が送れない可能性があることになる。

(図表1)【男女別の平均寿命(2015年)と健康寿命】



(出所：厚生科学審議会「健康日本21(第二次)各目標項目の進捗状況について」、厚生労働省「第22回生命表」を基に作成)

「健康で長生きしたい」。誰もがそう願う。そして、がんなどの生活習慣病や認知症などにならずに、元気で長生きしたいものである。そのためには、健康な今のうちから生活習慣を見直さなければならない。今の1日1日の生き方が最後の“10年間”の笑顔を守ってくれるといっても過言ではないだろう。

今のうちからやっておいたほうがよいのは、毎日の食事に気を配るなどの“体の健康維持”だけにとどまらない。“10年間”の笑顔を守るには、脳を活性化させるなど“頭健康維持”も欠かせないといえよう。

## 2 良い習慣を身に付け、悪い習慣を断つ

毎日の生活習慣を見直すポイントは、「良い習慣を身に付け、悪い習慣を断つ」ことにつきるだろう。さっそく、自分の現在の生活を振り返ってみよう。身に付けたい良い習慣、改善したい悪い習慣は、どのようなものだろうか？ それぞれを“体の健康維持”と“頭健康維持”に分けて、次のように整理してみるとよいだろう。

# サンプルレポート

本レポートは、サクセスネットで公開している  
ビジネスレポートの一部を公開したサンプルです。  
サクセスネットサイトにログインした後、全文を  
閲覧することができます。