

のばそう、健康寿命

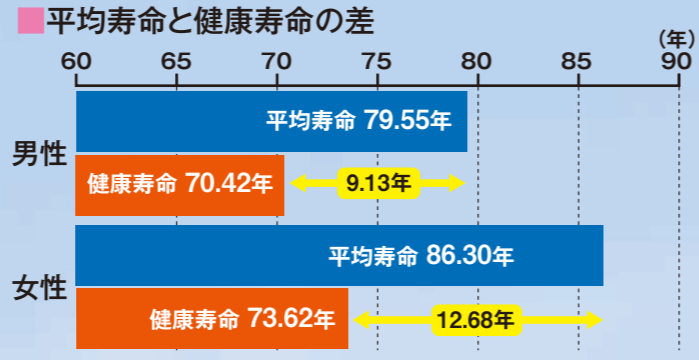
健康日本21 (第2次)

2000年度からはじまった「健康日本21」。健康について具体的な数値目標をかけた、国民、企業等が一体となって取り組む健康づくり運動です。4月からは、新たな健康課題や社会背景等をふまえた、「健康日本21(第2次)」がはじまります!

「健康日本21(第2次)」の 2 大目標

1 健康寿命をのばす

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です。平均寿命との差は約10年。つまり、介護が必要だったり寝たきりとなる、不健康な期間が約10年あるということを意味します。健康寿命を平均寿命に近づけることが、生活の質の維持・向上や、医療費等の負担軽減につながります。



資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

2 健康格差を小さくする

健康寿命には地域差があり、健康寿命がもっとも長い県と短い県の差は、男性2.79年、女性2.95年となっています。もっとも長い県の数値を目指して、各自治体が生活習慣病対策に取り組んでいきます。

健康寿命をのばすためにできること

健康寿命をのばすためには、平均寿命をのばすとともに、日常生活に制限のある人へ介護が必要な人を減らすことがたいせつです。死亡の主なリスク因子は、喫煙・高血圧・運動不足・高血糖など。また、介護が必要になる原因には、メタボリックシンドローム(メタボ、内臓脂肪症候群)による脳卒中や心疾患、ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)*や認知症などがあげられます。これらを予防して健康寿命をのばすためにできることからはじめましょう。
*骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経などの機能が衰えて、要介護や寝たきりの状態になったり、そのリスクが高い状態のこと。

禁煙しよう

健康日本21 (第2次)の目標 成人の喫煙率を12%(現状19.5%)

たばこは脳卒中や心筋梗塞、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患、糖尿病など多くの病気の原因であり、受動喫煙による健康被害も甚大です。自分のため、周囲のため、ぜひ禁煙しましょう。一定の条件を満たせば、健康保険を使って、医療機関での禁煙治療を受けられます。



運動しよう

健康日本21 (第2次)の目標 日常生活での歩数や運動習慣のある人の割合増加

適度な運動は、メタボやロコモ、認知症の予防につながります。まずは、今より1日10分多く歩くことから始めてみましょう。駅や職場で階段を使ったり、掃除や洗濯などの家事でこまめにからだを動かせば、すぐに達成できます。



減塩しよう

健康日本21 (第2次)の目標 食塩摂取量を8g(現状10.6g)

食塩のとり過ぎは高血圧や脳卒中につながります。次のようなちょっとした工夫で、塩分を減らしましょう。
①食卓に塩・しょうゆ・ソースなどを置かない
②塩分の多いインスタント食品を避ける
③麺類のつゆやスープは残す
④漬物・佃煮・塩からなどを食べすぎない
⑤酢や香辛料を利用して味にメリハリをつける、など。



食べ過ぎに気をつけよう

健康日本21 (第2次)の目標 適正体重を維持している人の増加

メタボの予防・改善には、適正な量の食事をバランスよくとることが基本です。
①主食にかたよらない
②脂肪をとり過ぎない
③野菜をたっぷりとることを意識しましょう。また、もしも食べ過ぎてしまったときは、その分動いたり、翌日の食事をセーブすればOKです。



新たにロコモとCOPDの目標が決められました

4月からの健康日本21(第2次)では、新たにロコモティブシンドローム(運動器症候群)とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についても目標が設定されました。どちらも重症化すると要介護や寝たきりにつながるものですが、現在のところ、認知度があまり高くありません。ロコモ予防には適度な運動やストレッチ、COPD予防には禁煙が有効です。

健康日本21 (第2次)の目標
ロコモティブシンドローム…ロコモティブシンドロームを認知している国民の増加
COPD…COPDの認知度80%(現状25%)

健診を受けよう

健康日本21 (第2次)の目標 特定健康診査の実施率の向上

健診は、病気を早期発見するためだけでなく、未来の健康づくりのためにも役立ちます。とくに、40歳~74歳の人に実施しているメタボ予防・改善を目的とした特定健康診査(特定健診)は、被保険者本人だけでなく、被扶養者である奥様等も対象です。必ず受診するようにしましょう。



「全ての国民が共に支え合い、すこやかで心豊かに生活できる活力ある社会」を目指します