

たかもりメテックだより

健康寿命について

現在、日本は超高齢社会と言われています。

総人口は減少傾向にある一方で、高齢者人口はまだ増加しつづけると考えられています。

こうした中、寿命を延ばすだけでなく「健康的に生活できる期間」をいかに伸ばすかが課題になっています。

◎日本の平均寿命と健康寿命

健康寿命は2020年にWHO（世界保健機構）によって提唱されました。

平均寿命と健康寿命は、人々の健康と長生きに関する指標です。



・平均寿命

一般的な人々の平均的な寿命を表し、日本では男性が81.41歳、女性が87.45歳と報告されています。

・健康寿命

「病気や障害のない健康な状態で過ごせる期間」を指します。

平均寿命と健康寿命の差が縮まるほど、健康的に長く生きられると考えられています。

◎健康寿命をのばす健康習慣

☑栄養バランスのとれた食事

腹八分目を心がけ、規則正しく1日3回食べましょう。

緑黄色野菜、魚、肉、卵をバランスよく摂取しましょう。



☑適度な運動、ストレス管理

加齢に伴い筋力や筋肉量、身体機能が低下します。

週に2日以上30分の運動習慣で、持久力や筋力の向上を目指しましょう。

☑質の良い睡眠

加齢に伴い睡眠が短くなったり、浅くなったりして、夜中に何度も目が覚めてしまうようになり睡眠の質が低下してしまいます。

昼寝を30分以上しない、寝るときは日の光を遮断する、朝の光を浴びる、日中は適度な運動を心がけましょう。

☑定期的な健康診断や予防接種

健康寿命を延ばすためには、定期的な健康診断で生活習慣病の重症化を防ぎましょう。

また、自治体によって、健康診断や予防接種が公費で受けられる場合があります。



将来の自分のために健康習慣を意識して生活しましょう。

健康に不安がある方、今の健康状態を知りたい方は一度医療機関へご相談ください。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2023年9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 終日休診
4	5	6 ※小児科受付 9時まで	7 午後休診	8	9 午後休診	10 終日休診
11	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18 敬老の日	19	20	21 午後休診	22	23 秋分の日	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	

2023年10月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 終日休診
9 スポーツの日	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診	15 終日休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診
30	31					