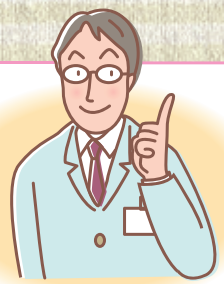
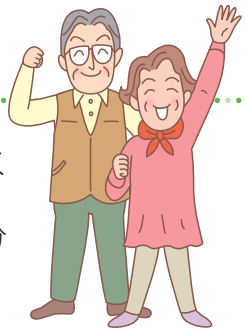
今からできる 健康寿命※を延ばす生活習慣



高齢になっても元気で自立した生活を続けていくためには，日頃の生活習慣を点検して，病気のリスクを減らすようにしていくことが大切です。今からできることをはじめて，健康寿命の延伸を目指しましょう。※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。

平均寿命より10年前後も短い健康寿命



日本は世界有数の長寿国となり，平均寿命は男性で81.25歳，女性で87.32歳（2018年）まで伸びています。しかし**健康寿命**は，平均寿命よりも男性で9年，女性で12年ほど短くなっています。

超高齢社会を自分らしく豊かに過ごしていくために，生活習慣を振り返って不適切な部分を見直し，健康寿命を延ばす生活を送るようにしましょう。

生活習慣病を防ぐことが重要

日本人の死因の多くを占めるのが，がん・心疾患・脳血管疾患などに代表される**生活習慣病**です。生活習慣病にかかると治療に長い期間がかかり，なかなか完治に至らないケースが少なくありません。そこで何よりも生活習慣病を防ぐことが，健康寿命を延ばすための重要な要因となります。そのために，毎日の暮らしの中で次のようなことを心がけるようにしましょう。

食生活

- 1日3食バランスの良い食事をとり，腹八分目を心がける
- 野菜は1日350g以上食べるようにする
- 間食を控えて，就寝3時間前からは飲食をしない

運動習慣

- ウォーキングなどの有酸素運動を継続的に行う
- 簡単な筋力トレーニングを習慣にする
- 掃除や庭仕事など，日常生活で体を動かす時間をつくる

睡眠・休養

- 質の良い十分な睡眠をとることを心がける
- ゆっくり入浴して，リラックスできる時間を持つ
- ストレスはため込まず，上手に発散する

タバコは生活習慣病の大敵

タバコは肺がん以外にも，多くのがんや脳卒中，心筋梗塞などの原因になることが明らかになっており，禁煙は生活習慣病を予防するためには必要不可欠です。吸う量を減らす「節煙」ではなく、きっぱりとやめることが重要です。

また非喫煙者でも，他人のタバコの煙を浴びる**受動喫煙**によって有害物質にさらされるリスクがあるので，十分な注意が必要です。

健康増進法の改正で受動喫煙が規制されることになりました

2020年4月から**改正健康増進法**が全面的に施行され，病院や学校だけでなく，レストランなどを含む一般企業が屋内禁煙となりました。ただし，すでに営業されている小規模飲食店では，全面喫煙が認められる場合もあるので，受動喫煙を避けたいときにはよく確認するようにしましょう。

記事提供：株式会社ライズファクトリー