



2024年12月18日

大正健康ナビ、12/18 新着情報 みんなが気を付けているのは睡眠！
「健康寿命を延ばすためには？人生 100 年時代、今日からできる方法とは」



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

12月18日に新着公開したコラム「健康寿命を延ばすためには？人生 100 年時代、今日からできる方法とは」では、立川パークスクリニック院長 内科医・血液専門医の久住英二先生監修のもと、健康寿命とは何か、なぜ大切なのかという基本から、忙しい働き世代が今日からできる「健康寿命対策」まで、より長く健康で楽しく暮らすためのお役立ち情報をたくさん紹介しています。

特に何もしていない人でも、すぐに始められる健康寿命の延ばし方

2023年の日本人の平均寿命は男性が 81.09 歳、女性が 87.14 歳となりました。平均寿命が延びている一方で、知っておきたいのが「健康寿命」という考え方です。

「健康寿命」とは WHO（世界保健機関）が取り入れた新しい寿命の指標で、平均寿命から「寝たきり」や「認知症」などの介護や支援を必要とする期間を差し引いた期間を指します。つまり、「日常生活に支障がなく、自立して健康に暮らせている期間」が健康寿命です。

日本人の平均寿命が延び「人生 100 年時代」ともいわれる今、健康に自立して過ごせる期間である「健康寿命」の重要性が高まっていますが、睡眠や運動、食事などに気を使っている人がいる一方で、健康寿命を延ばすために特に何もしていない、という方もまだまだいるようです。

記事では、そんな健康寿命を特に意識していない人でもすぐに始められる、健康寿命を延ばすための行動ポイントをご紹介します。

「健康寿命を延ばすためには？人生100年時代、今日からできる方法とは」

<https://www.taisho-kenko.com/column/138/>

目次

1. 「健康寿命」とは？ 約9年以上、介護や支援が必要になるかも…!?
2. 健康寿命を延ばすために、みんなは何をしている？
3. 特に何もしていない人でも、すぐに始められる健康寿命の延ばし方
 - 健康寿命を延ばす「睡眠」のポイント
 - 健康寿命を延ばす「運動」のポイント
 - 健康寿命を延ばす「食事」のポイント
4. セルフケアに加えて、検診を受けよう

健康寿命には、「心の健康」や「社会参加」も大きく影響します。

また、「笑い」健康への効用を示す研究も多数あります。「健康寿命を延ばすには、心の健康も大切」ということを意識して、好きな趣味を楽しみ、たくさん笑う生活を送りましょう。

監修者プロフィール

立川パーククリニック院長

内科医・血液専門医

久住 英二（くすみ・えいじ）先生

1999年新潟大学医学部卒業。内科医、特に血液内科と旅行医学が専門。虎の門病院で初期研修の後、白血病など血液のがんを治療する専門医を取得。血液の病気をはじめ、感染症やワクチン、海外での病気にも詳しい。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp