

人生100年時代を見据えて

～いつまでも健康で幸せに生きるために～

人生100年時代といわれる中、生涯にわたり自分らしく健康で生き生きとした生活を送ることは多くの県民の願いです。

誰もが長く元気に活躍するために、健康づくりについて一緒に考えてみませんか。



平均寿命と健康寿命の差を短くすることが重要です!

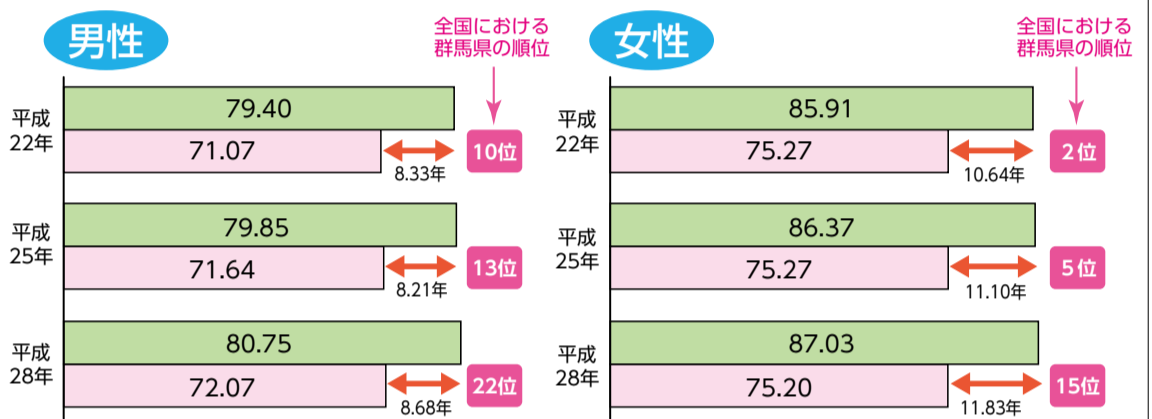
1 健康寿命を延ばすことが大切です

群馬県では男女ともに平均寿命と健康寿命※の差が広がってきています。平均寿命が延びている中、その伸び以上に健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが重要です。

健康寿命を延ばすことで、より長く自分らしく生き生きとした生活を送ることができます。一人一人が運動や食事など日々の生活の改善に取り組み、生活習慣病の発症や重症化を予防することが大切です。

※健康寿命…健康上の理由など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

群馬県の平均寿命と健康寿命



出典：厚生労働省「2010年都道府県別生命表」、群馬県「2013年、2016年県簡易生命表」、厚生労働省「日常生活に制限のない期間(平均)」より作成

2 「群馬モデル」で健康づくりを強化します

「群馬モデル」の詳しい内容はこちらから



県は、健康寿命を延ばし、誰もがより元気に活躍できる社会を実現するため、今年、群馬県ならではの新たな政策ビジョン「群馬モデル」を作成しました。群馬県の将来像を描いた「新・群馬県総合計画」にも位置付け、今後、県民の皆さんや市町村、関係団体などと協力しながら「群馬モデル」をフレイル予防をはじめとした4つの戦略によって実施します。これにより、すべての県民の皆さんが自然に健康になれる環境づくりを推進します。

活力ある健康長寿社会実現のための「群馬モデル」4つの戦略



豆知識

フレイルって?

「虚弱」を表す英語「frailty (フレイルティ)」の日本語訳で、体や心の働きが低下し、要介護になる危険性が高まっている状態のことを言います。

軽度の介護が必要となった原因は、フレイル関連が4割を占めており、フレイルを予防することは**健康寿命延伸に向けた対策の鍵**ともいえます。



これからも元気に活躍するために

■健康づくりに取り組みましょう



県庁健康長寿社会づくり推進課 課長 神山智子さん(保健師)

健康寿命を延ばすことは、県民の皆さんが元気に活躍できる期間を延ばすことであり、一人一人の幸せな生活にもつながります。

また、フレイル予防などの健康づくりに大切なのが「きょうよう」と「きょういく」といわれています。「今日、用がある」「今日、行くところがある」といった行動を起こすことが自然と運動にもなり、楽しい気持ちを保つことにもなります。

今はまだ新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、生活の制約を余儀なくされていますが、そのような状況だからこそ自身の健康づくりのために今できることを考えましょう。

■若い頃からの意識が大切です

生涯を通じた健康づくりが重要です。若い頃からの食事や運動などのちょっとした生活習慣の積み重ねが、将来の健康寿命に大きく影響します。自身の生活スタイルを自分でデザインできるのは、一般的には一人暮らしを始める方が多くなる18歳ごろからと考えます。健康づくりは「他人事」ではなく「自分事」としてぜひ取り組んでみてください。

■運動を取り入れましょう ～Exercise is medicine.～

本県は車社会で運動不足になりがちなため、健康寿命を延ばすにはまず楽しく歩くことから始めていただければと思います。県公式アプリ「G-WALKプラス」を作りました。県医師会の須藤会長も「Exercise is medicine.」(適度な運動は良薬である)と言ってこの取り組みを勧めています。国の研究によると10分多く運動するだけでも、生活習慣病の予防効果があるといわれています。アプリを活用して、無理のない範囲でこれまでの生活に一日10分くらい多く歩いて、健康づくりを始めませんか。