



# 人材派遣のそちから

## Potential Energy Of Manpower Dispatching

2020年3月吉日  
 (株)コメット社内報  
 第22号  
 文責：長谷川

### 健康寿命をのばして、人生を最後まで元気で楽しいものにしましょう！



今年（平成元年）度もあと1ヶ月となりました。2月に入り急に冷え込む日が増え体調を崩しておられる方も多いのではないのでしょうか？昨年末から大流行しているインフルエンザに加え、新型コロナウイルスによる肺炎等、健康を脅かす話題には事欠かない日が続いています。今一度ご自身ご家族の体調管理には十分にご注意下さい。

さて今回の社内報では、「人生100年時代」と言われている今、少しでも長く働き続けるためのキーワードとして関心を集めている「健康寿命」について紹介してみたいと思いま

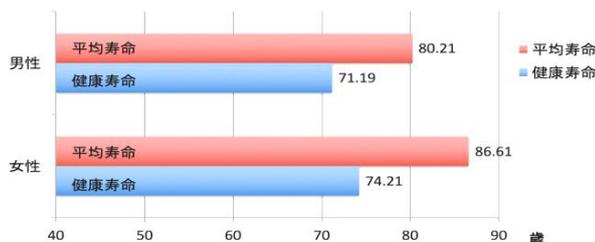
す。

#### 健康寿命とは？

健康寿命とは「心身ともに自立し、健康に生活できる期間」のことを指します。2000年にWHO（世界保健機関）が提唱して以来、「寿命を延ばす」という従来の指標に加え、「健康でいられる期間を延ばす」という健康寿命の指標が重要視されるようになりました。

#### 健康寿命と平均寿命との違いとは？

健康寿命とよく比較されるのが「平均寿命」です。平均寿命とは、0歳のときに何歳まで生きられるかを統計的に予測した平均余命のことです。前述した健康寿命との違いは、日常生活に制限のある“健康ではない期間”となります。分かりやすく言うと、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間が、健康寿命ということになります。厚生労働省が2018年に発表した資料によると、男性の平均寿命は80.21歳、健康寿命は71.19歳となっており、約9年の開きがあることが分かります。また、女性の平均寿命は86.61歳、健康寿命は74.21歳と男性以上に大きな差が生じています。最新の2019年発表の2018年の日本人の平均寿命は、男性が81.25歳、女性が87.32歳で、いずれも過去最高となっているので、高齢者が人生の最後まで自立した生活を送れるという長寿社会の実現には、健康寿命をのばすことが、より大切になってきていることとなります。



#### 健康寿命を延ばすための取り組み

2011年から「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民が人生の最後まで、健康で楽しく毎日が送れることを目標とした「スマート・ライフ・プロジェクト」という取り組みを推進しています。このプロジェクトでは、運動・食生活・禁煙の3分野の具体的なアクションと健診・検診の受診を勧めています。

**アクション① 適度な運動**…生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれています。例えば、いつものエレベーター移動を階段にしてみるなど、普段の生活パターンを変えてみるだけでも結果は変わってきます。また、苦しくならない程度にスピードをあげて早歩きをするのも生活習慣病の予防に効果があります。



**アクション② 適度な食生活**…毎日、プラス70グラムの野菜を摂取することや、朝食をしっかりと食べることを推奨しています。日本人は1日平均で約280gの野菜を摂っているといわれるので、生活習慣病予防のためには1日あたり350gの野菜が必要となります。例えば、トマトなら半個、野菜炒めなら半皿分を食べれば残りの70gを摂取することができます。生野菜が苦手という方は、スープなどの温野菜にすることで食べやすくなります。



**アクション③ 禁煙**…タバコには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。もちろん微量ではありますが、その煙を体内に吸い込んでいることに違いはありません。タバコを吸うことは「健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がる」として、禁煙を勧めています。タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

#### 働き続けることが健康寿命を延ばす秘訣

これから先も健康で自立した生活を送っていくためには、「社会と関わること」が大切です。社交的な方ならば、地域の集まりに参加したり、買い物や旅行をしたり、趣味のサークルに打ち込んだり——。自由になった時間を活用し、外へ出て人と会い、会話を楽しみ、身体を動かすといった行動が、みなさんの心身機能を向上させます。

「分かっているけど、自分で新たな場を見つけるのは…」という方には、やはり「仕事を続ける」という選択肢です。仕事を続けていれば、「毎日、同じ時間に起き、仕事をし、明日の仕事に備えて早めに寝る」という規則正しい生活を送ることができます。仕事を通じて社会と関わっている実感も得られますし、仕事に生きがいを感じます。つまり、長く働くことこそ、健康的な生活を送り、健康寿命を延ばすことができる習慣を生み出すものといえます。



### 編集後記



今回も暦関連の話。今年の春分の日は3月20日（金）です。二十四節気の四番目が「春分」で、よく昼の長さや夜の長さがほぼ等しくなるとわれていますが、実際には（日本では）昼の方が14分ほど長いらしいです。また彼岸の中日でもあり、この日ははさんで前後7日間がお彼岸となります。土日と合わせるとうまく3連休になるので、ちょうどお墓参りにいいですね。