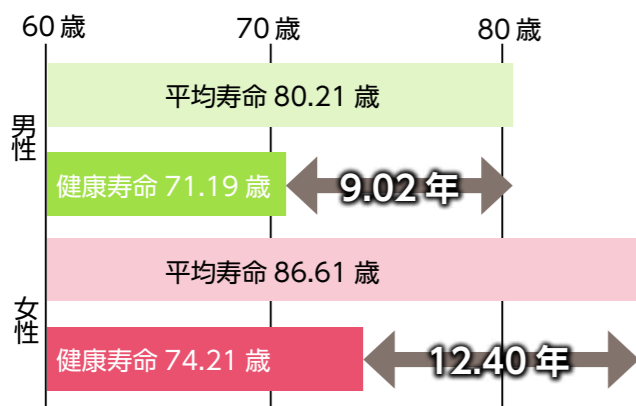


### 平均寿命と健康寿命の差（平成 24 年）



### 健康ではない期間を短くする必要性

「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」が健康寿命と定義されています。平均寿命と健康寿命の差は「健康ではない期間」となり、昨年厚生労働省が発表した資料によると男性が9.02年、女性が12.40年がこの「健康ではない期間」という結果となりました。平均寿命と健康寿命の差が拡大すると、医療費や介護費の負担増となり、家計への影響は避けられません。当事者だけでなく、家族、そして国民の負担が増えることにも。この差を埋めることは町だけではなく、国民が取り組んでいかなければならない問題であり、歳出抑制にもつながります。健康のためには世代を問わず、普段から食生活や運動を意識することがとっても大切です。

→町の春のイベントの一つ「ふるさとウォーキング大会」。今年度は来年の3月に開催されます。



か。キーワードは「食と運動」です。三芳町自慢の美味しい野菜。その野菜を積極的に摂取しつつ、運動と運動すること、健康寿命をのばすことにつながります。町では健康寿命をのばし、元気でいられるための取り組み「みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿」を開始しました。健康でいられることは幸せなこと。今月の特集では、健康な生活をおくるためのポイント「食と運動」を中心に考えていきます。

**キーワードは、食と運動**。では健康寿命をのばすためにはどのようなことが大切なのでしょう。

### 平均寿命と健康寿命

昨年、厚生労働省から発表された平成24年の日本人の平均寿命。男性は80・21歳で初めて80歳を超え、女性は86・61歳で2年連続の世界一となりました。一方、「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。これは、健康上の問題がなく、日常生活を普通に送ることができる状態のことをさします。健康寿命の平均は、男性が71・19歳、女性が74・21歳でした。

### 手助けが必要な期間を縮める重要性

平均寿命と健康寿命の差は、男性が9・02年、女性が12・40年です。この期間に介護などを受け、手助けが必要となる場合があることを意味しています。平均寿命を延ばすだけではなく、「健康寿命」を延ばすことが高齢化の進む日本、そして三芳町にとっても重要なことです。さらに、埼玉県でも65歳になつてから要介護2以上になるまでの期間も健康寿命と呼び、生き生きと健康で長生きするための取り組みを始めています。

# 美味しい、健幸生活。

三芳町の野菜を食べて、歩いて健康な毎日と幸せな生活を

いつまでも健康でいたい。そう思うのは当然のことです。健康でいられることは本人も家族にとっても幸せなこと。その幸せな生活をおくるため、町では食と運動を織り交ぜた新しい事業を開始しました。今回の特集は健康長寿にスポットを当て、新しい事業の紹介をします。

とっても美味しい三芳町の野菜は「みよし野菜」としてブランド展開中。身近な場所で収穫された新鮮な野菜を食べることは、地産地消になるほか、食生活の改善にも役立ちます。観光産業課ホームページ・Facebookにみよし野菜の情報をたくさん紹介しています。



### 減塩手作り味噌で健康をキープ

約40年前から食生活を勉強する会で三芳町の食に携わっています。産業祭のときは三芳町の野菜をふんだんに使った大なべけんちん汁を作っています。三芳町の野菜を食べ、自分で作った減塩味噌を使った料理を食べることが私の健康の秘訣です。21時以降は食べない、ご飯は一番最後に食べるなど、健康を意識した生活を日々心がけています。



元 三芳町食生活改善推進員協議会会長  
羽鳥あきさん (72)