

健康寿命を延ばすには！



一般社団法人鈴鹿亀山薬剤師会所属

〇〇薬局

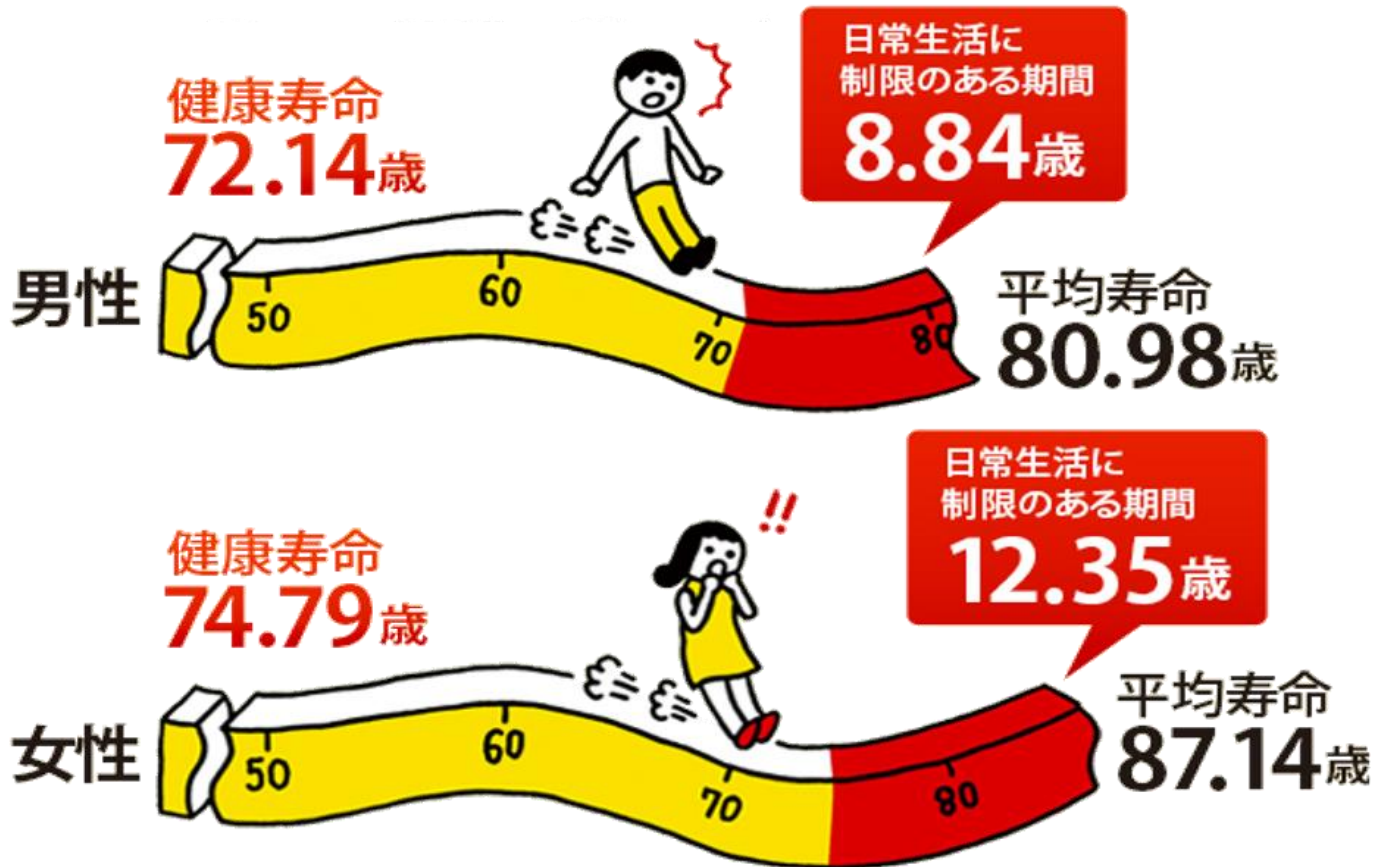
薬剤師 〇〇 〇〇



一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会
Suzuka-Kameyama pharmaceutical Association

〒513-0818 鈴鹿市安塚町638-21
TEL 059-381-2233 FAX 059-381-2234
<https://www.reikiyaku.or.jp>

平均寿命と健康寿命



平均寿命：厚生労働省「平成28年簡易生命表」

健康寿命：厚生労働省「第11回健康日本21（第2次）推進専門委員会資料（平成28年度）より算出



一般社団法人

鈴鹿亀山薬剤師会

Suzuka-Kameyama pharmaceutical Association

〒513-0818 鈴鹿市安塚町638-21

TEL 059-381-2233 FAX 059-381-2234

<https://www.reikiyaku.or.jp>

健康寿命延伸のための提言

国立高度専門医療研究センター6機関（国立がん研究センター、国立循環器病研究センター、精神・神経医療研究センター、国立国際医療研究センター、国立成育医療研究センター、国立長寿医療研究センター）が連携して2021年2月19日に「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言」を公表しました。その内容をご紹介します。



提言 1. 喫煙

- ▶ たばこを吸っている人は禁煙する。
- ▶ また、他人のたばこの煙を避ける。



提言2. 飲酒

- 節酒。飲む場合は、1日あたりの飲酒量は、男性でアルコール量に換算して約23g程度（日本酒なら1合程度）
- 女性はその半分に抑える。
- 休肝日を作る。
- 寝酒は避ける。
- 飲まない人や飲めない人に

お酒を強要しない。



提言3. 食事

- 年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎないバランスのよい食事を心がける。



提言3-2. 食事

- 食塩の摂取は最小限（日本人の男性7.5g／日未満・女性6.5g／日未満）に。
- 野菜、果物は適切に、食物繊維は多く摂取する。
- 大豆製品を多く摂取する。
- 魚を多く摂取する。
- 赤肉・加工肉などの多量摂取を控える。
- 甘味飲料は控えめに。
- 年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。
- 多様な食品の摂取を心がける。



提言4. 体格

- ▶ やせすぎない、太りすぎない。
- ▶ ライフステージに応じた適正体重を維持する。

適正体重の計算：身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

例) 1m70cmの方… $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$ → 適正体重

体格を知る指標 (BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

例：体重55kg身長160cmの方・・・ $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.48$

BMI	体格判定
18.5未満	痩せ
18.5～25	標準
25～30	肥満
30以上	高度肥満



提言5. 身体活動

- 日頃から活発な身体活動を心がけ、現状より1日10分でも多く体を動かすことから始める。

＜具体的な身体活動量の目安＞

- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行い、その中に、息がはずみ汗をかく程度の運動が1週間に60分程度含まれるとなおよい。
- 高齢者では、強度を問わず、身体活動を毎日40分行う。



ウォーキング



テレビ体操



ランニング

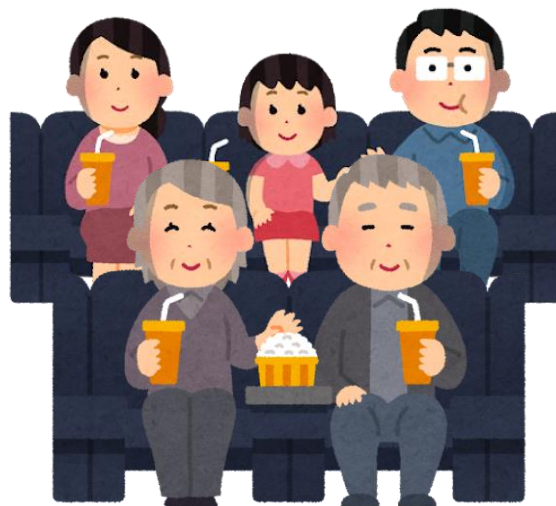


提言6. 心理社会的要因

- 心理社会的ストレスをできる限り回避する。
- 孤独を避け、社会関係を保つ。
- 質の良い睡眠をしっかりとる。



リラックス



映画鑑賞



質の良い睡眠



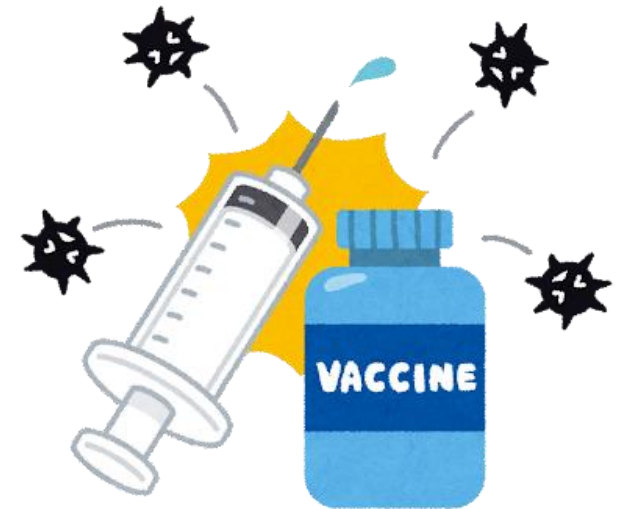
提言7. 感染症

- 肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受け、感染している場合には適切な医療を受ける。
- 高齢者では、新型コロナ、インフルエンザ、肺炎球菌のワクチン接種を受ける。



肝炎ウイルスに
感染した肝臓

ピロリ菌に感染した胃



ワクチン接種



提言 8. 健診・検診と口腔ケア

- 定期的に健診を・適切に検診を受診する。
- 口腔内を健康に保つ。



科学的根拠に
基づく健診・検診



口腔内の健康



提言9. 成育歴・育児歴

- 出産後初期はなるべく母乳を与える。
- 妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、巨大児出産の経験のある人は将来の疾病に注意する。
- 早産や低出生体重で生まれた人は将来の疾病に注意する。

提言S. 健康の社会的決定要因

- 個人の不健康の根本原因となっている社会経済的状況、地域の社会的・物理的環境、幼少期の成育環境に目を向け、社会として解決に取り組む。



健康寿命延伸のための10の提言

1. **喫煙⇒禁煙**
2. **飲酒⇒禁酒又は節酒**
3. **食事⇒年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎないバランスのよい食事**
4. **体格⇒やせすぎない、太りすぎない適正体重の維持**
5. **身体活動⇒日頃から活発な身体活動を心がける。**
6. **心理社会的要因⇒心理社会的ストレスの回避、社会関係の維持、睡眠時間を確保し睡眠の質を向上する。**
7. **感染症⇒肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける。新型コロナ、インフルエンザ、肺炎球菌を予防する。**
8. **健診・検診の受診と口腔ケア⇒健診・検診の受診。口腔内を健康に保つ。**
- 9 & S. **成育歴・育児歴、健康の社会的決定要因⇒社会的な要因**



ご清聴

俊

ありがとうございました

に

健康に

よう！



一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会

Suzuka-Kameyama pharmaceutical Association

〒513-0818 鈴鹿市安塚町638-21
TEL 059-381-2233 FAX 059-381-2234
<https://www.reikiyaku.or.jp>