

健康寿命と平均寿命

20133年1月24日
NHK総合TV

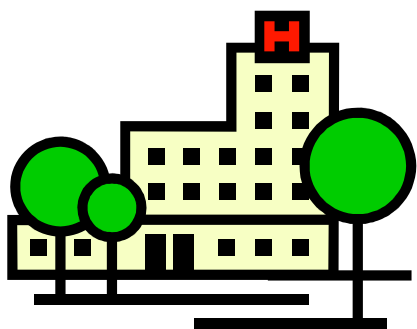
日本人の平均寿命は世界のトップクラスの長寿です。
女子では85、3歳、男子では78、4歳。

しかし、健康寿命は女子で77、7歳。男子で72、3歳。

平均寿命と健康寿命の差は、人の助けが必要になったり、入院加療の生活になります。

健康寿命をいかに延ばすか？・・・が大切です。

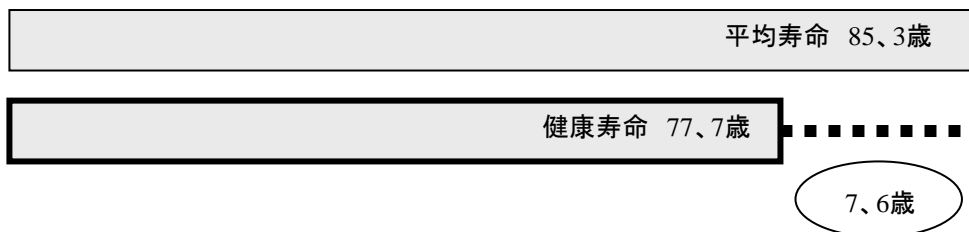
健康寿命と平均寿命との差の年数
女子7、6歳、男子 6、1歳をいかに生きるかが
今後の大きなテーマになります。



- 相談相手、仲間がいるか？
- 生きがいがあるか？
- 絶えず身体と頭を使っているか？
- 家族・チームでサポートする態勢があるか？
- 収入があるか？

が鍵をにぎります。

女子



男子

