

はつらつと人生を送るみなさ

わが国は世界有数の長寿社会を迎えています。健康であってこそ、はつらつと生きることができます。日通健保は、みなさんの健康寿命をのばすために、さまざまな保健事業を実施しています。はつらつと人生を送るために、日通健保の保健事業をご活用ください。



人生100年時代って？

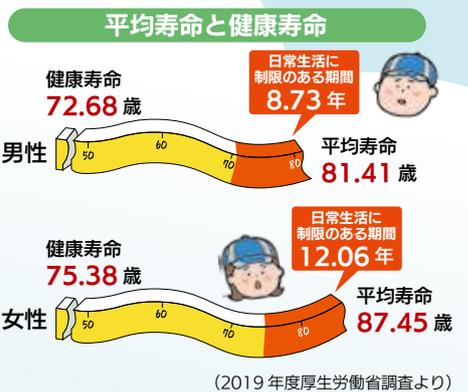
「2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きる」という研究^{※1}があり、日本は世界有数の長寿社会を迎えています。国では「人生100年時代構想会議」を設置し、100年という長い期間をより充実したものとするために、生産性革命と人づくり革命に取り組んでいます。

※1 Human Mortality Database, U.C. Berkeley (USA) and Max Planck Institute for Demographic Research (Germany)

日本人の「平均寿命」と「健康寿命」

「健康寿命」はWHOが新しく提唱した指標で、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のことです。日本人の健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短くなっています。

人生の終盤に9～12年も自立して過ごせない期間がある現状を改善するために、国では「健康寿命延伸プラン」を策定し、さまざまな取り組みを行っています。寝たきりや介護状態ではなく、はつらつと長生きするために、若いうちから健康な生活を送りましょう。



健康です！という方へ

元気なうちから健康づくりに取り組みましょう



年1回健診を受ける

加齢とともに病気のリスクは上がります。定期的に健診を受けて、健康チェックをしましょう。



たばこは吸わない

たばこは命を約10年縮めます。受動喫煙を防ぐためにも、加熱式たばこも含めて、禁煙しましょう。



「ポッコリお腹」を予防

お腹にたまった脂肪細胞からさまざまな生理活性物質が分泌され、高血糖・高血圧・脂質異常を招くことがわかっています。食べすぎ、運動不足に気をつけましょう。

