

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合  
2017年10月オープン 詳しくは冊子をご覧ください!

## 今週の **花言葉**

**グズマニア**

情熱

**トルコキキョウ**

永遠の愛

**サンキライ**

不屈の精神

## 松田院長からあなたへ 耳より情報!

毎日歩行、野菜摂取など…生活改善で「健康寿命」に2年余りの差も

厚生労働省研究班 辻一郎・東北大学教授（公衆衛生学）

『適度な睡眠や毎日の歩行などの健康的な生活習慣を数多く取り入れている人ほど、介護を必要としない「健康寿命」が長い』との調査結果を厚生労働省の研究班が発表したのを紹介します。

■国は、生活習慣の改善によって健康寿命を延ばすことを目標に掲げています。今回、研究班は2006年12月、宮城県大崎市で65歳以上の住民に生活習慣などに関するアンケートを行い、9746人について、9年間追跡調査した。

### ■調査項目

調査で「健康的な生活習慣」としたのは▽非喫煙または禁煙して5年以上▽1日の平均歩行時間が30分以上▽1日の平均睡眠時間が6～8時間▽多めの野菜摂取▽多めの果物摂取——の5項目。これらの生活習慣の実践数と、死亡または要介護認定を受けるまでの期間の関係を調べました。

■実践数が0～1項目だった人と比べた健康寿命の差は、2項目ある人は11・5か月、3項目だと17・4か月、4項目だと23・9か月それぞれ長かった。5項目すべてを行っている人では25・4か月にまで差が開いていた。

### ★院長よりメッセージ

- 今回の研究では、健康的な生活習慣を多く取り入れている人とそうでない人とでは、最大**2年余りの差**がみられました。ぜひ「健康的な生活習慣」の5項目を1つでも2つでも取り入れて、**健康寿命を延伸**させましょう(^)♪