

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：何歳まで生きる予定？

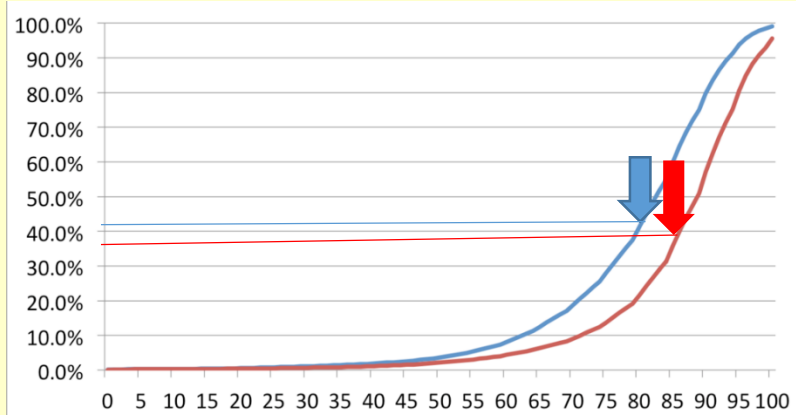
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



人生100年時代、なんて言われていますが皆さま何歳まで生きる予定ですか？  
何となく普通に過ごしていれば81,82歳くらいまで生きるんじゃないかな～って思われる方が大半だと思います。  
実際はどうなのでしょう？平均寿命という意味をいま一度確認してみましょう。

## 平均寿命

厚生労働省の令和4年簡易生命表によると男性約81歳、女性約87歳です。  
平均寿命とは、**その年に産まれた0歳の子**が今後の医療の発達や食事の質が良くなることなど踏まえてあと何年生きる事が出来るかというあくまで**予測値**なんです。



こちらのグラフは死亡率です。  
男性の平均寿命81歳のときの死亡率は40.1%女性の平均寿命87歳のときの死亡率は37.5%

つまり**男性は約4割の人が平均寿命を迎える前に亡くなる**  
**女性は約3人に1人が平均寿命を迎える前に亡くなる**

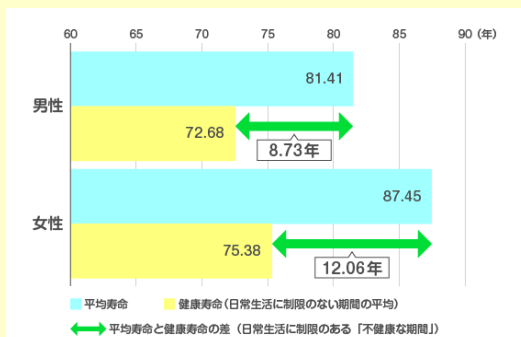
ちなみに100歳まで生きる人の割合は**男性1%女性6%**  
ほんの一握りしか100歳になれないのに  
人生100年時代なんて違和感感じませんか？  
無責任なこと誰が言い出したのだろう？と私は思います。

百寿

## 健康寿命

介護などに頼らず自立して生活できている健康な期間のことです。  
厚生労働省が3年ごとに発表していて現時点での最新版は2021年に発表されたものです。

**男性約73歳**  
**女性約75歳**



この年齢をみて皆さまどう感じましたか？  
私は健康寿命って案外短いんだなって思いました。  
例えば、65歳で定年退職したとして介護など不要な**健康で居られる期間って男性8年女性10年しかない**ってことだからです。

介護や医療のお世話になる不健康な期間が短ければ短いほど自分も家族にとってもよいのですが、現実結構長いようです。



## 健康寿命を伸ばす

今は自分が介護される姿など想像もつかないと思いますが私も含めて多くの方が、何らかの形で介護や医療のお世話になる可能性があります。

**健康寿命を伸ばすこと**で介護や医療のお世話にならず自分でご飯を食べてお風呂に入って排泄する期間が長くなります。

そのために  
食事の栄養バランスとれているか  
ジャンクフードが続いていないか  
歩く時間は充分か  
禁煙外来を検討してみようか など何か1つだけ考えて下さい。

