

健康寿命の延伸をめざすプロジェクトが始まっています



スマート・ライフで
健康寿命を延ばそう!

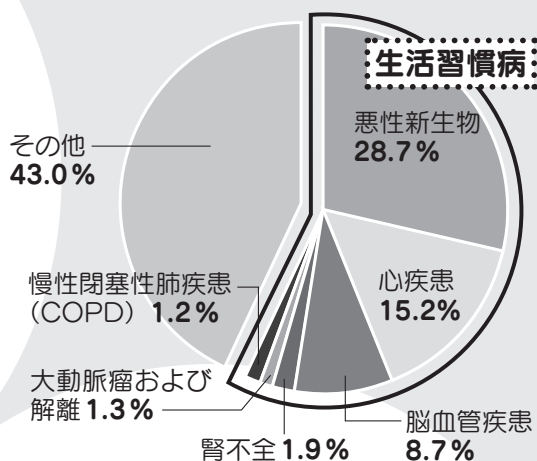
アクションを起こして スマート・ライフをめざそう

単なる長寿ではなく 「健康に暮らせる長寿」へ

日本は世界有数の長寿国。しかし、平均寿命が延びる一方で、病気やけがによって寝たきりになる人が多いのが現状です。こうしたことから、日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病を予防して、「健康寿命」（健康上の問題がなく、元気に日常生活を送ることができる年数）を延ばそうという考えが生まれました。

そして、平成26年にこの健康寿命を延ばす積極的な取り組みが始まりました。厚生労働省がすすめる国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」です。

■おもな死因別死亡数の割合



厚生労働省「平成27年人口動態統計」より作成

スマート・ライフ・プロジェクト とは？

下記の3つのアクションを柱として、国民みんなで取り組む運動です。

運動

例) 毎日プラス10分の運動



食事

例) 毎日プラス1皿の野菜



禁煙

例) たばこの煙をなくす



3つの柱にプラスして行う 健診

健康維持のためには3つのアクションを実行するだけでなく、自分の体の状態を「知る」ことも必要。生活習慣病の多くは、早期での自覚症状がないので、定期的なチェックが欠かせません。毎年1回、健診を受けて、定期的に自分の体の状態を把握しておきたいものです。

