



# 人生100年時代 と 運動習慣

2020年に100歳以上の人が市内で400人を超えるなど、人生100年時代を迎えています。

できるだけ長く豊かに生き生きと暮らすため、普段から体を動かしましょう。

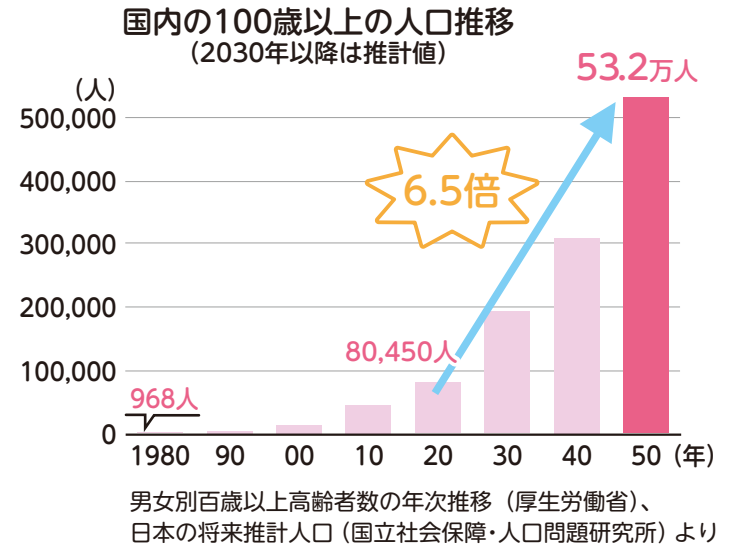
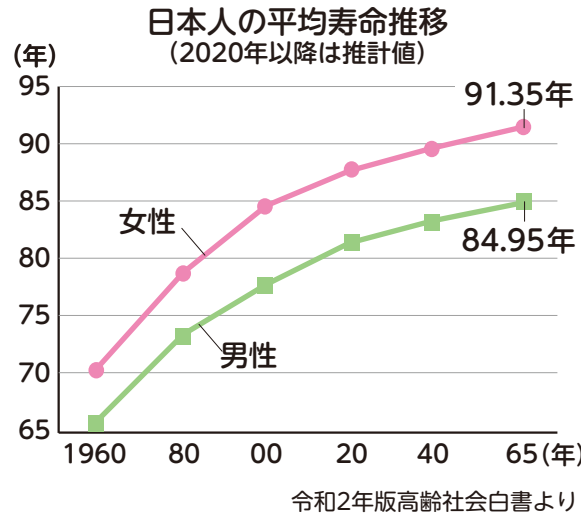
健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

## 30年後、100歳以上の人が約6.5倍に!?

今後ますます平均寿命が延び、100歳以上人口が増加することが予測されています。

日本人の平均寿命は男性81.25年、女性87.32年で、2065年には、男性84.95年、女性91.35年と、女性は90年を超えると見込まれています。

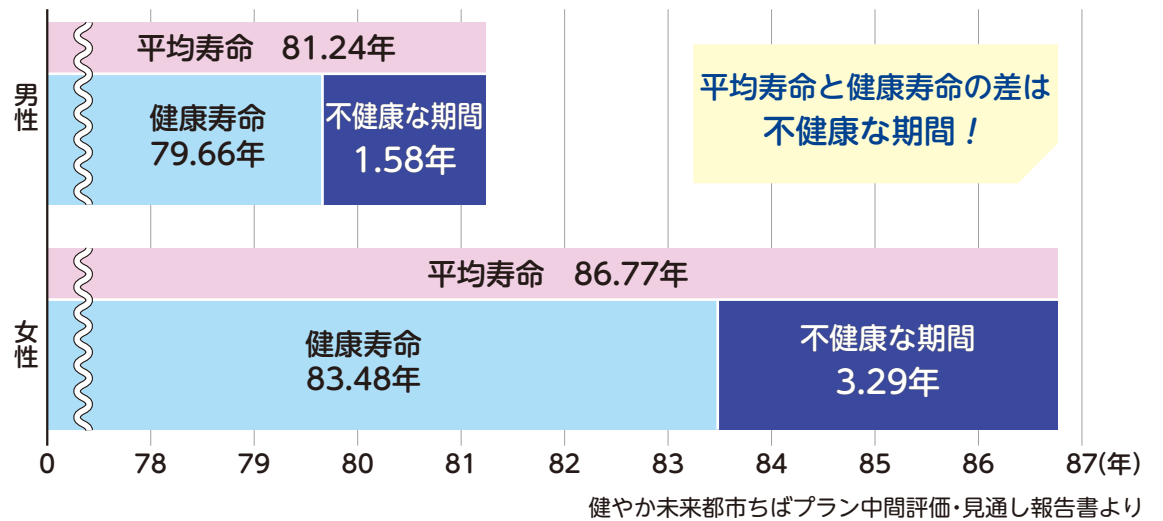
また、100歳以上の人は、1980年には968人でしたが2020年には8万人を超え、2050年には53.2万人になると推計されています。



## 100年時代のポイントは、健康寿命

千葉市の平均寿命は、男性が81.24年、女性が86.77年です。しかし、寝たきりや介護が必要な期間を除いた健康寿命では、男性が79.66年、女性が83.48年で、不健康な期間は男性が1.58年、女性が3.29年もあります。

市の平均寿命と健康寿命の差



健康な期間が長いと、医療や介護にかかる費用も少なくなり、経済的負担も低く抑えることができます



これからは、病気で亡くなることをどう防ぐかという健康づくりから、延びた人生を豊かに生きるための健康づくりが重要になります。

少しでも長く豊かに生きるため、健康寿命を延ばしましょう!



## 体を動かす人は、健康寿命が長い

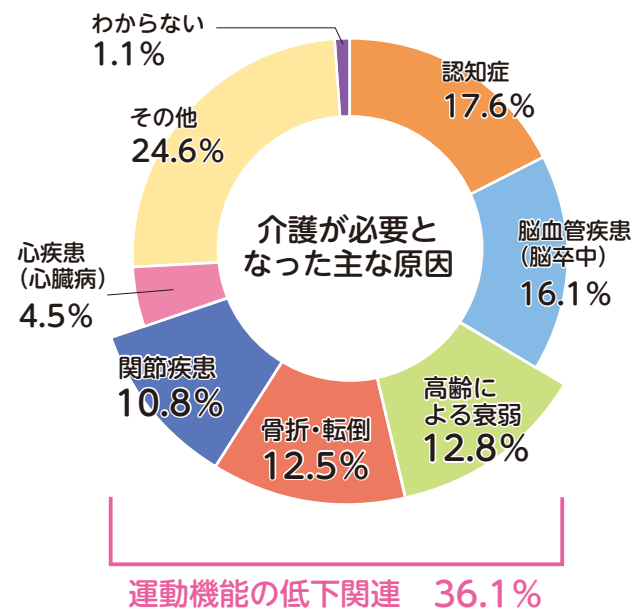
普段から元気に体を動かすことで健康寿命を延ばすことができます。

1日に40分ほど体を動かす高齢者は、1日に10~15分ほどしか体を動かさない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことがわかっています。

また、介護が必要になった原因の36.1%は、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患など、運動機能の低下に関連するものでした。



男性は40代が、女性は30代が日頃から意識的に体を動かしている割合が最も低い年代です。まだ先の話と考えずに、今のうちから体を動かしましょう!



国民生活基礎調査 (厚生労働省) より