令和8年12月号

ふれあい通信

第441号

発行
社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

平均寿命と健康寿命の違い？

日本人は平均寿命が長く、長寿大国ともいわれています。長生きするのは喜ばしいことですが、重要なキーワードとなるのが「健康寿命」です。

平均寿命とは、０歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予想した「平均余命」のことで、簡単にいえば、０歳の人が生きられるおおよその年齢です。これに対して**健康寿命**とは、介護も受けず病気などもせずに、自立して元気に健康的な生活を送ることのできる期間のことで、長生きの方でも、長期間にわたり介護や入院が必要であれば、健康寿命は短くなります。

国（厚生労働省）のデータ上（2022年）では、病気などによって介護等が必要になってから亡くなるまでに、男性は約９年、女性では約12年もの時間があります。この差が広がらないよう、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

ひとくちメモ

健康寿命を延ばすために

・散歩を兼ねたウォーキング
・簡単なストレッチ

など日常生活でできる範囲で無理せず行うことが大切です。また、認知症予防のために、脳を積極的に使うことも有効です。自分らしい生活スタイルを維持しながら、自分の体と相談して体を動かしましょう。また、元気なうちから将来に備えて医療・介護のことを今から考えておくことも大切ではないでしょうか。

★クイズ★

A 動物と触れ合う事で分泌される幸せホルモンを何というでしょう?

① コルチゾール
② アドレナリン
③ オキシトシン



B 目が疲れている時は何色の植物を観ると良いでしょうか?

① 緑色
② 赤色
③ 白色



福祉総合相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

ご相談は・・・
姫路市社会福祉協議会
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)
0120-208-606 (通話料無料)

介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は
姫路市社会福祉協議会
すこやか介護支援センター
〒670-0954 姫路市栗山町151-2
フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)
0120-108-999 (通話料無料)

答え A ③オキシトシン B ①緑色