

お達者年齢とは

お達者年齢とは日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のことをいいます。介護保険制度による要介護2以上に認定されていない方を健康とみなしています。

平均寿命は寿命の長さを表しているが、お達者年齢は日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間を表し、お達者年齢の割合が高いほど、寿命の質が高いと評価され、結果として医療費や介護費の削減につながります。

大分県の現状

大分県の「平均寿命」は、男女とも全国トップクラスとなっております。しかし、健康上に問題のない状態で日常生活を送る事ができる期間である「健康寿命」は、男女とも全都道府県の中で、中位にランクしています。

津久見市の現状

津久見市の男性では、お達者年齢・平均寿命は、県内最下位。支援を必要とする期間の長さは、県内で2番目に長いです。
女性では、お達者年齢は、ワースト3位。介護を必要とする期間は県内で2番目に長いです。

★平均寿命とお達者年齢★

平均寿命			お達者年齢			支援を必要とする期間
性別	平均寿命	お達者年齢	性別	平均寿命	お達者年齢	
大分県 男性	80.87	79.33	大分県 男性	80.87	79.33	1.54
大分県 女性	87.16	84.05	大分県 女性	87.16	84.05	3.11
津久見市 男性	79.09	77.38	津久見市 男性	79.09	77.38	1.71
津久見市 女性	87.27	83.68	津久見市 女性	87.27	83.68	3.59

○ 大分県が算出する「平均寿命」及び「お達者年齢」は、データの少なさに起因する偶然性を排出するため、5年平均を算出しています。上記の表は、平成25年～平成29年の平均です。

✿ 週1体操コラム ✿

生活不活発病を知っていますか？

➤ 津久見市のお達者年齢を縮める2大要因

①生活習慣病 ②生活不活発病

生活不活発病とは、「動かない(生活が不活発な)状態」が続くことで心身の機能が低下して動けなくなる状態のことです。

膝が痛い、面倒くさいと体を動かす機会が少なくなると関節が固まり、筋力も低下し、動けなくなります。

そのため、日常生活の中で動く機会を作ることが大切です！

日常生活動作	メッツ	活動量
食事	1~2	座っている状態
調理	2~3	ややゆっくりとした歩行
床拭き、洗濯物干し、モップがけ(掃除など)	3~4	普通の歩行、自転車
入浴、草むしり	4~5	やや早めの歩行
布団干し	5~6	早い歩行

身の周りの生活に関わる動作は、表にあるような活動をしたのと同じ負荷が身体に加わります。日常生活動作は立派な「活動」で良い「運動」になります。新たな運動を始めなくても、日常生活の中でできることを増やせば運動に繋がります。

是非、今行っていることは継続して活動的な生活を続けましょう。

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれており、多くの研究で「野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率を低下させる」という結果が出ています。大分県の成人(1人あたり)の1日野菜摂取量は「男性279.6g」「女性293.2g」でした。年代別では、男性の野菜摂取量は「各世代とも、ほぼ横ばい」であるのに対し、女性の野菜摂取量は「年代が上がるごとに、摂取量が増加」していました。

塩分を控え野菜をとり、運動をすることをこころがけてお達者年齢を伸ばしましょう。

★減塩マイナス3g
★野菜摂取350g
★歩数+1500歩

と県は、推進しています。

お達者年齢を延ばすポイント

