

習慣づけよう! 「健康スポーツ」

わが国の「健康寿命」「平均寿命」は男女とも世界一ですが、高齢社会においては、寝たきりや認知症になることなく、健康で自立した生活が送れる期間を可能な限り伸ばすことが重要です。そのためには、普段から健康増進の意識と、日頃からの運動による身体づくりが欠かせません。今回の「BeWell」では「健康」と「運動」の関係についてお話しします。

「健康と運動」

健康促進のための運動の効果・目的

- 健康の維持と増進
- ストレスの軽減・解消
- 生活習慣病、メタボリックシンドローム、骨粗鬆症の予防や改善
- 高齢者の自立の維持、特に転倒しない筋力の維持

世界保健機構（WHO）の発表する「健康達成度」の各国比較では、**日本人の「健康寿命」「健康達成度」の総合評価とも世界一**です。
さらに、**日本人の「平均寿命」も男女とも世界一長くなっています。**

世界の「健康達成度」と「平均寿命」の比較 (WHO発表)	健康達成度		平均寿命 2002年	
	健康寿命 2002年	健康達成度の総合評価 1997年	男	女
日本	1位	1位	78.4歳	85.3歳
フランス	11位	6位	76.0	83.6
ドイツ	14位	14位	75.6	81.6
イギリス	24位	9位	75.8	80.5
アメリカ	29位	15位	74.6	79.8

出展：WHO（世界保健機構）The World Health Report 2004, 2000
OECD（経済協力開発機構）OECD Health DATA 2004, OECD National Accounts 2004

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

■発行／京都府医師会

これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL. **40**

