

# ハロー薬局だより

## 第5回 生活習慣病と健康寿命

気温も安定し過ごしやすくなってきました。外へ出掛けたり、身体を動かすのがとても気持ち良い時期です。

一方で、新年度からの新しい環境に慣れてきたと同時に疲れなどが出始めている方もいらっしゃるかもしれません。自分の心と身体の健康について今一度振り返ってみるのに良い機会ではないでしょうか。

現在、日本人の平均寿命は男性が80.75歳、女性が86.99歳(2017年3月1日厚生労働省より発表)となっており、世界でもトップレベルの長寿国です。  
そんな日本人の死因の約6割は生活習慣病とされています。



**生活習慣病**とは、普段の食生活・運動習慣・喫煙や飲酒・ストレスなどの習慣が長年積み重なっていく事が発症に大きく関与すると考えられている病気の総称の事です。具体的には“がん・心臓病・脳卒中・糖尿病・脂質異常症”などが代表的であると言われています。

今回、生活習慣病予防協会のチェックシートを2枚目に付属してあります。当てはまるものにチェックを入れて、現在の状態を確認してみましょう。

支援や介護を必要とせず、いつまでも元気に生活出来るのが理想的ですよね。このように日常生活に制限のない期間を**健康寿命**と言います。

2018年3月に厚生労働省が発表した岡山県の健康寿命は、男性71.54歳、女性が75.09歳でした。どちらも平均寿命との差がある事がわかります。年を重ねていく事に伴って、生活習慣病や認知症、関節疾患などのために介護が必要とする高齢者は増えていきます。長生きするだけではなく、この健康寿命を延ばしていく事が大切です。



自分のためはもちろんの事、家族や友人などのためにも、生活習慣の改善・健康維持について考えてみませんか？

## ハロー薬局 尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

月・火・水・金 午前8:30～午後7:00  
木・土 午前8:30～午後1:00

休日 日曜・祝祭日

TEL・FAX (0869)24-7796

血圧計を販売しています  
血圧手帳と併せて、  
日々の健康管理にお役立てください。

