

保健師だより

## “健康”への投資を始めませんか？

「投資」と聞くとどのようなイメージがあるでしょうか。「投資=お金」だけではなく、健康維持・増進のために時間や労力をかけることを「健康投資」といいます。

今回は、健康に投資する目的や取り組むメリットなどについてお伝えします。

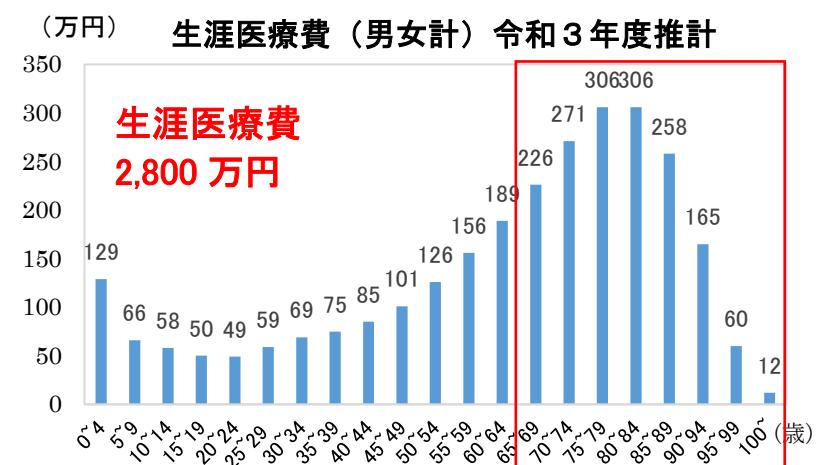


### 【今どうして健康投資なの？】

健康投資を行う目的は、健康寿命を延ばすことにあります。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されずに過ごせる期間」のことです。厚生労働省によると、2023年の日本人の平均寿命は、男性81.09歳、女性87.14歳と長いですが、日常生活が制限される「不健康な期間」の割合が大きいと、長生きしても健やかな人生を送ることが難しくなります。食事・運動・睡眠といった生活習慣の改善や、定期的な健診などの健康投資によって、健康寿命を少しでも延ばすことが、心も体も元気に過ごすためのカギになります。

### 【健康投資をするメリット】

がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、健康投資をすることで発症のリスクを減らせます。これらの疾患を未然に防ぐことができれば、生涯の医療費を抑え、家計の負担を軽くすることにもつながります。厚生労働省によると、一人あたりの生涯医療費は2,800万円で、その約半分(1,378万円)は70歳以上でかかっています。



厚生労働省「医療保険に関する基礎資料(令和6年度)」年次報告より抜粋

### 【どんなことが健康投資になるの？】

#### ◆定期的に健康診断や人間ドックを受診する

予防や早期発見によって病気の重症化を防ぐことにつながり、その結果医療費の負担を抑えられます。



#### ◆適度な運動をする習慣を身につける

日常の活動量を増やすことで、寝たきりのリスクや死亡率が減少することが認められています。



#### ◆適正体重(BMII22)をキープする

#### ◆偏りすぎないバランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防や免疫力の維持に役立ちます。



#### ◆過度な飲酒を控える

#### ◆タバコを吸わない、他人の煙を避ける

