

平均寿命は長いのに・・・ 健康寿命が短い日本

人生最後の約10年間で、健康でない状態で生きる日本人

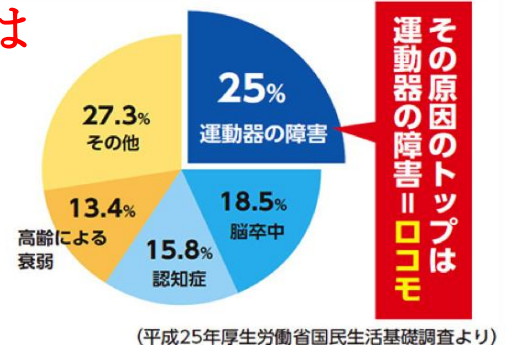
平均で男性約81歳、女性約86歳まで生きるといわれています。

しかし大切なことは「生きる」に加えて「元気に自立して生きる」ことかもしれません。この違いを明確にするため、「平均寿命」とは別に「健康寿命」という言葉が定義されています。

参考：平均寿命と健康寿命の差 **男性：9.13年** **女性：12.68年**
健康じゃない時間（入院、病気、けが等）（2016年厚生労働省）

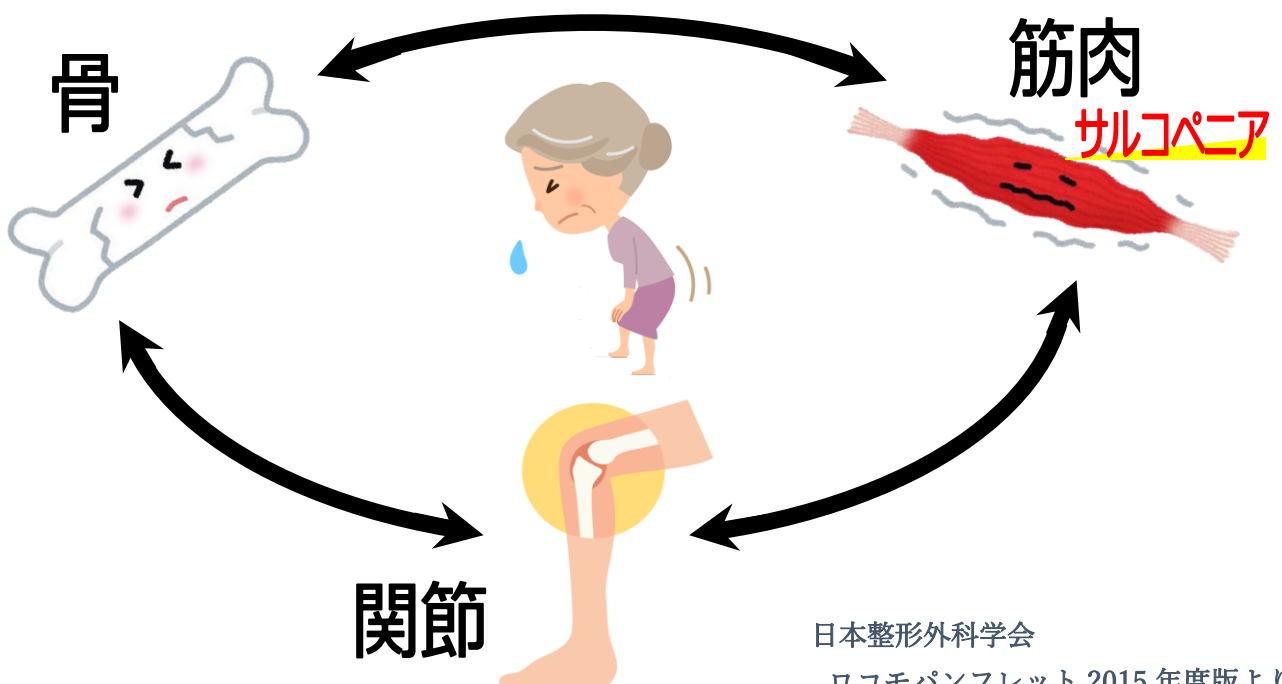
支援・介護が必要になる原因のトップは

ロコモティブシンドローム （運動器症候群）



「骨」「関節」「筋肉」の機能低下のために移動が困難となり、要介護状態、要介護になる危険性が高くなります。

運動に必要な体を支える3つの部位



日本整形外科学会

ロコモパンフレット 2015 年度版より