

◆健康情報だより◆ Vol.9◆◇◆健康寿命をのばすヒント◆◇◆

皆さん、こんにちは。けんぽ健康管理室の森です。

今回は健康寿命をのばす、元気でいつまでものヒントをお届けします。

日本人の平均寿命は世界の中でも高いことは多くの方がご存じだと思います。健康寿命については皆さんいかがでしょうか？健康寿命はWHOでは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。日本では平均寿命と健康寿命の差が男性は9年、女性は13年間あります。

「いつまで元気でいたい」ということは誰でも望んでいる事だと思います。

平均寿命をのばすだけでなく「健康寿命をのばす」ことにも関心が高まっています。人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、一人一人の健康課題も多様化しております。高齢になっても生き生き暮らせるためにはどうしたらいいのでしょうか。そのヒントは「健康寿命延伸のための提言」になります。

┌ 健康寿命延伸のための提言

この提言は国の6つの高度医療研究機関が連携して取りまとめられた提言です。内容が濃いので、リンク先にて確認下さい。

リンク先 国立がん研究センター⇒

[https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr\\_release/2021/0219/index.html](https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr_release/2021/0219/index.html)

このリンクの中ほどに主な内容の記述がございます。

詳細な内容を確認する方はこちらです。

[https://www.ncc.go.jp/jp/icc/cohort/040/010/6NC\\_20210820.pdf](https://www.ncc.go.jp/jp/icc/cohort/040/010/6NC_20210820.pdf)

この提言が凄いのは、例えると、縦割り社会が横の連携を持ったということでしょうか。単に疾患(病気)を個別に予防すればよいのではなく、様々な疾患(病気)を横断的に予防することが重要です。

6つの高度医療研究機関：

国立研究開発法人国立がん研究センター

国立研究開発法人国立循環器病研究センター

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター

国立研究開発法人国立国際医療研究センター

国立研究開発法人国立成育医療研究センター

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

┌ 今の私たちにできること

健康寿命をのばすためには、単一の病気を予防すればいいのではなく、がん、循環器疾患、糖尿病、認知症など様々な病気を横断的に予防する必要があります。

「健康寿命の延伸のための提言」の項目をみて、環境として変えられないことや受け入れなくてはいけないこともあるかもしれません。

これから変えられることや、始められることに目を向けて自分なりに健康寿命を延伸できるようにしていくのはいかがでしょうか。

#### 「NCR けんぽ 健康寿命をのばそうアワード 受賞について

---

先日の健保ニュースでもお伝えしましたが、NCR けんぽは「第12回健康寿命をのばそうアワード」の厚生労働省保険局長優良賞を受賞しました。この受賞に合わせて、健康寿命についてのテーマとさせていただきました。

受賞のテーマは「リモート健康管理室による重症化予防(3つのStep)」です。ハイリスクアプローチとなる取り組みですが、これだけをやっても健康寿命は延伸しません。提言にあるように多角的に取り組まないといけないことになります。健康管理室としては、この健康情報だよりを通して広範囲の健康情報をわかり易く皆さまに伝えていきたいと考えております。

これからも皆様の健康増進のサポート、そして健康寿命の延伸となりますよう取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

次回の健康だよりは健康寿命に関するクイズを予定しております。

---

■発行：日本NCR健康保険組合      HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2023年12月14日

■お問い合わせ

・Mail [HIA.JP@ncrkenpo.or.jp](mailto:HIA.JP@ncrkenpo.or.jp) ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.

---

Copyright(C)2023 日本NCR健康保険組合 All Rights Reserved.