



令和7年3月号

ほけんだより

北海道ハピネス株式会社 管理課

第06号



健康寿命を知っていますか？

北海道ハピネスは「健康事業所宣言」をしています！

日本は平均寿命が長い国として有名ですが、近年は「健康寿命」という言葉が重要視されています。「健康寿命」とはWHOが2000年に提唱した新しい指標で、「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」と定義されています。自立して健康に過ごせる期間の平均であり、病気などで介護を必要としている期間は「健康寿命」には加算されません。ほけんだよりの集大成として、「健康寿命」を学んでみましょう！

健康寿命を延ばすための予防医学とは？

図のように予防医学は3つに分かれています。その中で最も重要なのが1次予防です。1次予防の具体的な例には、①生活習慣病のコントロール ②がん対策 ③食事 ④食事以外の生活習慣 ⑤予防接種などがあり、実践することにより、病気を未然に防ぐことになるでしょう。

次に2次予防は、病気をできるだけ早く見つけるための予防医学です。病気のリスクを下げ、その上で病気になってしまった際に、早期に発見し、手遅れにならないようにする、という考え方で、①がん検診 ②メンタル対策などが有効です。

そして3次予防は、病気になってからの予防医学です。病気になってからの体のリハビリ、心のリハビリも立派な予防医学の一要素なのです。

(現役医師が運営する医療メディアMEDUより)



日本は平均寿命も健康寿命も世界第1位。だけど・・・

WHOが発表した世界保健統計2023年版によると、日本人の平均寿命は84.3歳、世界第1位です（男性は81.5歳で、イスラエル81.8歳に次いで2位。女性は86.9歳で、2位韓国の86.1歳を0.8歳上回って1位）。そして健康寿命は74.1歳で、こちらも世界第1位です（男性72.6歳、女性75.5歳で、男女共に1位）。

ここで注目すべきなのは、その“差”です。平均寿命と健康寿命には、男性8.9年、女性11.4年の差があります。この差の年数分というのはすなわち、“不健康な期間”を表します。男性は約9年、女性は約11年にもわたって、健康上で何かしらの問題を抱えながら日常生活を送っている、ということになります。

なお、日本は平均寿命、健康寿命とも世界第1位ですが、平均寿命と健康寿命の差では第33位。十分上位ではありますが、“長生き、かつ健康な期間も長い”、とはいえないかもしれません。

【健康診断で再検査・要精密検査と言われたら・・・】

みなさん定期健康診断を受けていると思いますが、結果報告に「要再検査」や「要精密検査」と書かれていたら、誰しも不安になることでしょう。

こうした再検査や精密検査といった二次検査の所見を受けている人の割合は年々上昇しており、2022年では約6割の方が何らかの所見を受けています。「再検査」の方は「3か月後または6か月後に再受診」、「要精密検査」の方は先延ばしせず、速やかに受診することが望ましいでしょう。受診先は ①健康診断を受けた医療施設 ②かかりつけ医や近所のクリニック ③総合病院や大学病院 などがあります！

今月の一言

健康診断の再検査や精密検査の対象になった場合、再検査していますか？当社でも健康診断の再検査で大きな病気が発見され、すぐに処置できたおかげで現在も元気に働かれている方もいます。病気は早期発見が重要です。診断の結果、所見や気になる症状がある場合は速やかに受診しましょう！

次回以降もお楽しみに！！

紙での毎月発行は今号が最後になります！来月以降も健康についての情報は紙またはwebでお伝えします！