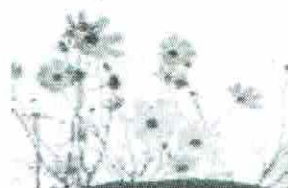


ほ っ と



問題です この中で一番年上なのは誰でしょうか？

正解は最後にあります

①加山雄三



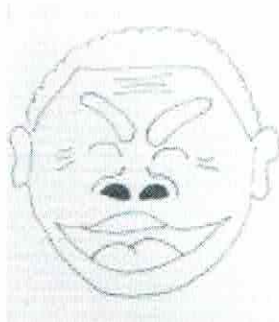
②麻生太郎



③菅 義偉



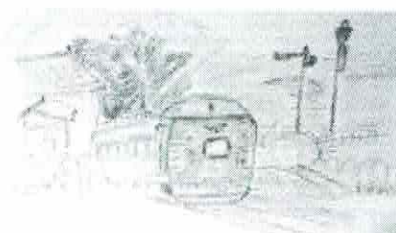
④北島三郎



⑤黒柳徹子



⑥いその波平



利用者様の作品紹介

作品を提供していただいた利用者様
ありがとうございました。

平均寿命と健康寿命

2019年の日本人の平均寿命は、女性が87.45歳、男性が81.41歳でした。ともに過去最高を更新しており、前年に比べ女性は0.13歳、男性は0.16歳伸び、いずれも8年連続のプラスとなっています。女性は5年連続で世界2位、男性は3年連続で3位でした（ちなみに1位は男女共に香港です）。一方介護を受けたり、寝たきりになったりせずに自立した生活ができる状態を「健康寿命」といい、2016年の健康寿命は男性が72.14歳、女性が74.79歳でした。

男性の平均寿命が81.41歳に対し、健康寿命が72.14歳

女性の平均寿命が87.45歳に対し、健康寿命が74.79歳です

長生きするだけでなく、健康に過ごせる期間を延ばすことが注目されています

サザエさんが連載されたのは昭和24年からで、波平さんは54歳の設定でした。当時はまだ平均年齢が男女とも50代前半でした。それから考えると平均寿命が30歳も伸びて、今の50代より上の年齢の方々も若くみえますね。

健康寿命を延ばすために自分ができること

- ・運動をする：健康を維持するにはやはり運動が必要です。といっても気負うようなことではなく、散歩や体操など、日常生活に少し運動を加えてみる程度でよいと思います。
- ・楽しみや趣味、やりがいをみつける：趣味や楽しみを持つことは、自分らしい生き生きとした生活を維持するためにとっても良いことです。

発行：ながの訪問看護ステーション

住所：〒719-1126岡山県総社市総社2-22-43

TEL：0866-92-8808 FAX：0866-92-8866

MAIL：houkan.nagano@koudou-kai.jp

URL：<http://www.koudou-kai.jp>

正解は⑤の黒柳徹子さんです

①加山雄三	83歳
②麻生太郎	81歳
③菅義偉	71歳
④北島三郎	84歳
⑤黒柳徹子	87歳
⑥いその波平	54歳