

私の健康管理

自分の健康は自分の責任で守る

健康寿命と平均寿命

<健康寿命>

健康上の問題で日常生活が制限される事なく生活できる期間
2000年にWHOが提唱した

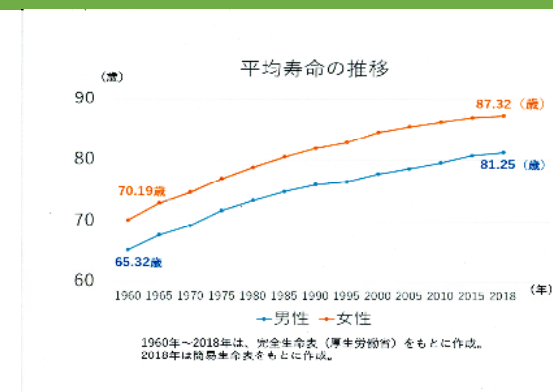
<平均寿命> (フリー百科事典)

人間の寿命を平均した年齢
年齢別の推計人口と死亡率のデータを使い、各年齢ごとの死亡率を割り出す。このデータを基にして平均的に何歳までに寿命を迎えるかを出す。

東洋医学による人の一生のライフサイクル (黄帝内経い、男は8の倍数で体の変化)

| | |
|-----|-------------------------|
| 8歳 | 髪が長くなり、歯が永久歯に生え変わる |
| 16歳 | 精通を迎え、子をつくることができるようになる |
| 24歳 | 筋骨がしっかるし、背丈も伸びる |
| 32歳 | 筋肉が強壮となり、筋肉が豊かで逞しくなる |
| 40歳 | 体力や毛髪成長に陰りが見え始める |
| 48歳 | 肉体的に衰えが始まる。しわや白髪が目立ち始める |
| 56歳 | 生殖能力が弱まり、体全体の老化が見え始める |
| 64歳 | 五臓六腑を始め身体的に衰え、歯や髪が抜ける |

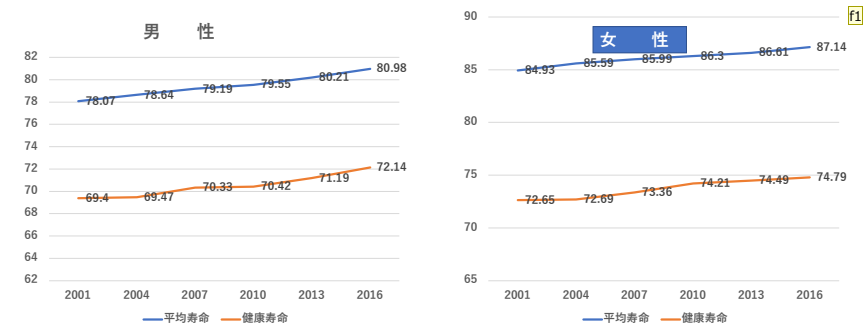
平均寿命の推移



都道府県の平均寿命ランキング(2015)

| 順位 | 都道府県 | 平均寿命 (男性) | 順位 | 都道府県 | 平均寿命 (女性) |
|----|------|--------------|----|------|--------------|
| 1 | 滋賀県 | 81.7 | 1 | 長野県 | 87.675 |
| 2 | 長野県 | 81.75 | 2 | 岡山県 | 87.673 |
| 3 | 京都府 | 81.40 | 3 | 島根県 | 87.64 |
| 4 | 奈良県 | 81.36 | 4 | 滋賀県 | 87.57 |
| 5 | 神奈川県 | 81.32 | 5 | 福井県 | 87.54 |
| 6 | 福井県 | 81.27 | 6 | 熊本県 | 87.49 |
| 34 | 北海道 | 80.28 | 37 | 北海道 | 86.77 |
| 46 | 秋田県 | 79.51 | 46 | 栃木県 | 86.24 |
| | 平均寿命 | 81.09 | | 平均寿命 | 87.26 |

平均寿命と健康寿命推移



都道府県の健康寿命ランキング (2016)

| 順位 | 都道府県 | 健康寿命 (男性) | 順位 | 都道府県 | 健康寿命 (女性) |
|----|------|--------------|----|------|--------------|
| 1 | 山梨県 | 73.21 | 1 | 愛知県 | 76.32 |
| 2 | 埼玉県 | 73.10 | 2 | 三重県 | 76.30 |
| 3 | 愛知県 | 73.06 | 3 | 山梨県 | 76.22 |
| 4 | 岐阜県 | 72.89 | 4 | 富山県 | 75.77 |
| 5 | 石川県 | 72.67 | 5 | 島根県 | 75.74 |
| 6 | 静岡県 | 72.63 | 6 | 栃木県 | 75.73 |
| 7 | 山形県 | 72.61 | 7 | 岐阜県 | 75.65 |
| 25 | 北海道 | 71.89 | 46 | 北海道 | 73.77 |
| 46 | 秋田県 | 71.21 | 46 | 広島県 | 73.62 |
| | 健康寿命 | 72.14 | | 健康寿命 | 74.79 |

世界の平均寿命ランキング (2016年)

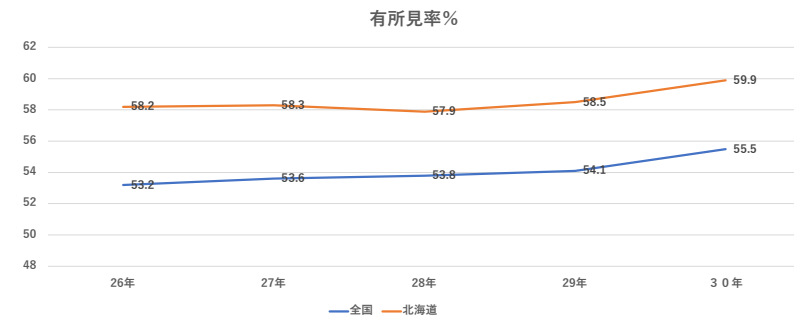
| 順位 | 国名 | 男女の平均 寿命 (2016 年) | 順位 | 国名 | 男性の平均寿 命 (2016 年) | 順位 | 国名 | 女性の平均 寿命 (2016 年) |
|----|-------------|-------------------------|----|-------------|-------------------------|----|----------|-------------------------|
| 1 | 日本 | 84.2 | 1 | スイス | 81.2 | 1 | 日本 | 87.1 |
| 2 | スイス | 83.3 | 2 | 日本 | 81.1 | 2 | フランス | 85.7 |
| 3 | スペイン | 83.1 | 3 | オースト ラリア | 81.0 | | スペイン | 85.7 |
| 4 | オースト ラリア | 82.9 | 4 | カナダ | 80.9 | 4 | 韓国 | 85.5 |
| | フランス | 82.9 | | アイスラ ンド | 80.9 | 5 | スイス | 85.2 |
| | シンガ ポール | 82.9 | 13 | フランス | 80.1 | 23 | ドイツ | 83.3 |
| 21 | イギリス | 81.4 | 16 | イギリス | 79.7 | 25 | イギリ ス | 83.2 |
| 26 | ドイツ | 81.0 | 23 | ドイツ | 78.7 | 37 | アメリ カ | 81.9 |
| 34 | アメリカ | 78.5 | 37 | アメリカ | 76.0 | 78 | 中国 | 77.9 |
| | 世界平均値 | 72.0 | | 世界平均値 | 69.8 | | 世界平均値 | 74.2 |

世界の健康寿命ランキング (2016年)

| 順位 | 国名 | 健康寿命男女平均 (2016年) |
|----|---------|------------------|
| 1 | シンガポール | 76.2 |
| 2 | 日本 | 74.8 |
| 3 | スペイン | 73.8 |
| 4 | スイス | 73.5 |
| 5 | フランス | 73.4 |
| 6 | キプロス | 73.3 |
| 7 | カナダ | 73.2 |
| | イタリア | 73.2 |
| 9 | オーストラリア | 73.0 |
| | アイスランド | 73.0 |

| 順位 | 国名 | 健康寿命男女平均 (2016年) |
|-----|-------|------------------|
| 9 | ノルウェー | 73.0 |
| | 韓国 | 73.0 |
| 13 | イスラエル | 72.9 |
| 23 | イギリス | 71.9 |
| 26 | ドイツ | 71.6 |
| 39 | アメリカ | 68.5 |
| 102 | ロシア | 63.5 |
| 124 | ブータン | 60.7 |
| 127 | インド | 59.3 |
| | 世界平均値 | 63.3 |

定期健康診断 (有所見者) 結果



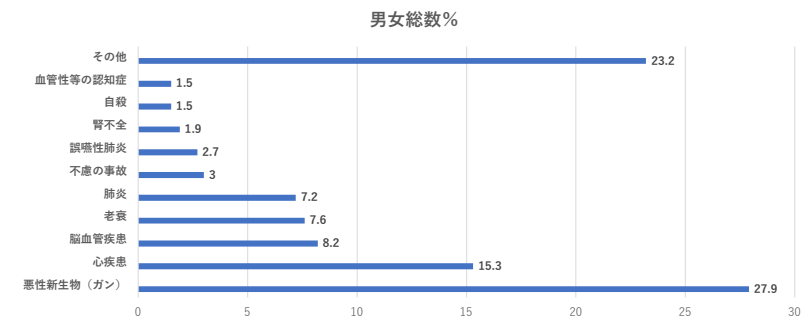
世界の高齢化率ランキング (65歳以上)

| 順位 | 国名 | 高齢者人口 (2018年) 千人 |
|----|------|------------------|
| 1 | 中国 | 152098 |
| 2 | インド | 83591 |
| 3 | アメリカ | 51717 |
| 4 | 日本 | 34892 |

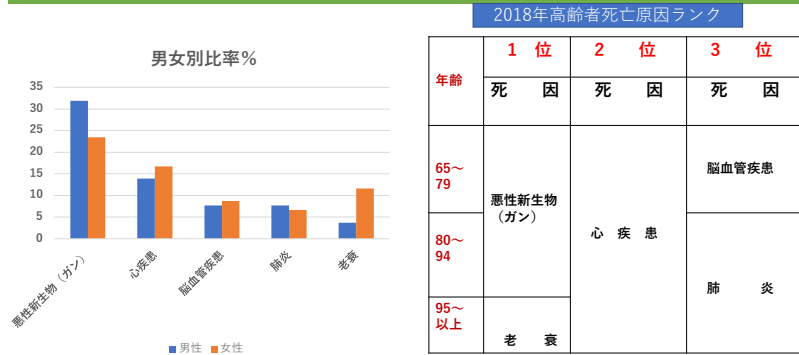
| 順位 | 国名 | 高齢化率 (2018年) (%) |
|----|--------|------------------|
| 1 | 日本 | 27.58 |
| 2 | イタリア | 22.75 |
| 3 | ポルトガル | 21.95 |
| 4 | フィンランド | 21.72 |
| 5 | ギリシャ | 21.66 |
| 6 | ドイツ | 21.46 |
| 7 | ブルガリア | 21.02 |
| 8 | クロアチア | 20.45 |
| 9 | マルタ | 20.35 |

| 順位 | 国名 | 高齢化率 (2018年) (%) |
|----|--------|------------------|
| 10 | スウェーデン | 20.10 |
| 11 | ラトビア | 20.24 |
| 12 | フランス | 20.03 |
| 25 | スイス | 18.62 |
| 26 | イギリス | 18.40 |
| 37 | アメリカ | 15.81 |
| 48 | ロシア | 14.67 |
| 65 | 中国 | 10.92 |
| | 世界計 | 8.87 |

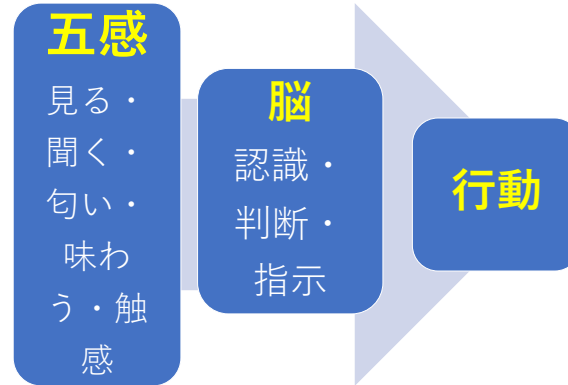
死亡原因 (2017、人口動態統計、厚労省)



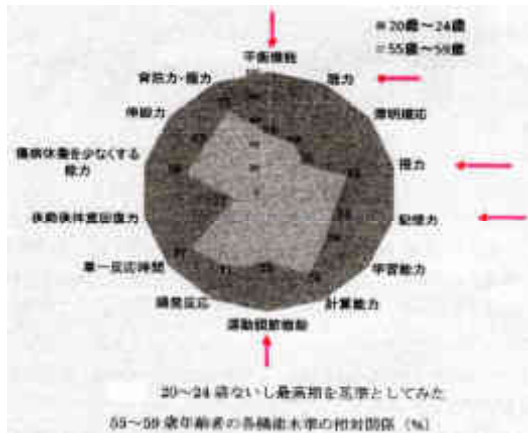
死因原因 (2017、人口動態統計)



人間の行動パターン



労働者の年齢による機能水準



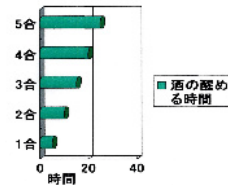
大脳の意識レベル

| フェーズ | 意識の状態 | 注意力・エラーの可能性 |
|------|--------------------|-------------------------|
| 0 | 無意識・失神・睡眠の状態 | 注意力・信頼性共にゼロ |
| 1 | 疲労・ぼんやり・酒に酔ってる状態 | 不注意状態でエラーが起きやすい |
| II | リラックスしたごく普通の状態 | 注意は前向きに働かない |
| III | 明快な意識の状態で、積極的活動時 | 注意の及ぶ範囲が広く、ほとんどエラーが起きない |
| IV | 緊張のしすぎ、興奮状態、パニック状態 | 注意は一点に凝結し、正しい処理判断が出来ない |

酒の人体への影響

飲酒の変化

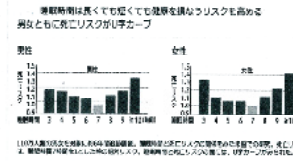
| アルコールの血中濃度% | 主観的及び客観的变化 |
|-------------|--|
| 0.01 | 朝のめもれがみられる |
| 0.02 | なんとなくフラットしかける 体の形態、疲労感の軽減、物忘れ |
| 0.03 | 記憶ははしやく |
| 0.04 | おしこべりで興奮になる 手が少し震え、やや不眠症になる |
| 0.05 | 液体の排泄が速いられる 目眩が始まる、興奮的になる マツキを覚えるのを感じ始める |
| 0.10 | わかっているがよろめく 寝たがさしてくる |
| 0.20 | かくかに他人の酔いがいる 吐き・わめき・泣く |
| 0.30 | 言葉がわからなくなる |
| 0.40 | 深い昏睡状態、死亡に陥る |



2022/7/1

睡眠時間

最適睡眠時間



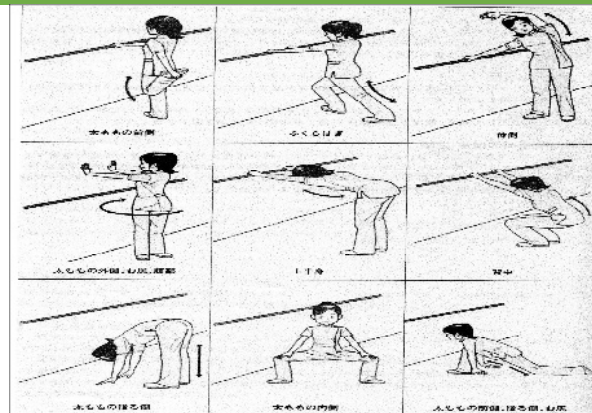
就業者の睡眠時間 (OECD 2011)

| 国名 | 男性 | 女性 |
|--------|--------|--------|
| 日本 | 7時間41分 | 7時間26分 |
| 韓国 | 7時間52分 | 7時間42分 |
| アメリカ | 8時間29分 | 8時間42分 |
| カナダ | 8時間13分 | 8時間27分 |
| メキシコ | 8時間16分 | 8時間08分 |
| フランス | 8時間26分 | 8時間33分 |
| イタリア | 8時間40分 | 8時間46分 |
| スペイン | 8時間30分 | 8時間34分 |
| フィンランド | 8時間42分 | 8時間34分 |

私の健康の為に心掛けていること

- <ストレスをなくす>
 - ・前向きにものを考える
 - ・過去は忘れる
 - ・無理はしない
 - ・気力の維持
 - ・カラオケで歌をうたう
- <適度な運動>
 - ・出来るだけ歩く
 - ・週一ゴルフ
 - ・毎日ストレッチ体操
- <食生活>
 - ・野菜を多く食べる
 - ・週に1回は肉食
 - ・1月に一度はビタミンの補給
- <温泉>
 - ・週に1回温泉
- <十分な睡眠>
 - ・規則正しい生活

体力低下をカバーするストレッチ体操



2022/7/1

スクワット



<やり方>

- ・両足を肩幅に開き、両手を後ろで組む
- ・背筋を伸ばして、息を吐きながら膝を90度まで腰を下ろす
- ・息を吸いながらゆっくり膝を伸ばす

<効能>

- ・全身の筋肉を鍛えられる
- ・筋力低下、血流悪化、自律神経の乱れの改善
- ・足腰の強化、腰痛の改善 等々

2022/7/1