

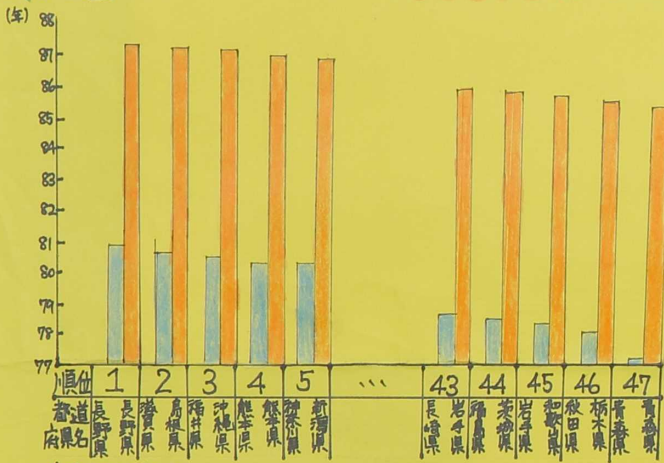
目指せ  
平均寿命  
100歳

# ながく いきるためには!?



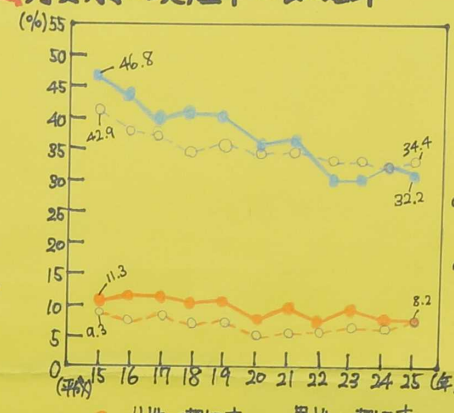
平均寿命とは、言い方を変えれば、0歳時における平均余命のことを言います。その、日本の平均寿命は世界と比較しても負けなくらいで、年々増加傾向です。これからも、1人1人が長く生きることのできるように長寿の特徴を探り、自らができることは何か考えました。

## 1 都道府県別の平均寿命 Best 5 & Worst 5



男女の差を生み出している原因は何ですか?

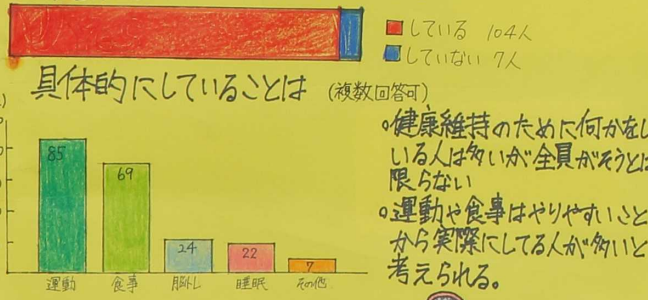
## 2 男女別の喫煙率と飲酒率



男性は喫煙率、飲酒率共に女性の割合を大きく上回っている。  
女性には健康意識が高い? 全体的にみて男女どちらの減少傾向である。  
男性の喫煙率は女性と比べて大きく減少している。(-14.6%)

全国平均 男性⇒79.59 女性⇒86.85  
日本の平均寿命は80歳前後で、男女の差が大きい。また、男性は、1位と47位の差が3.60と大きいと分かる。  
男性より女性の方が平均寿命が長い。

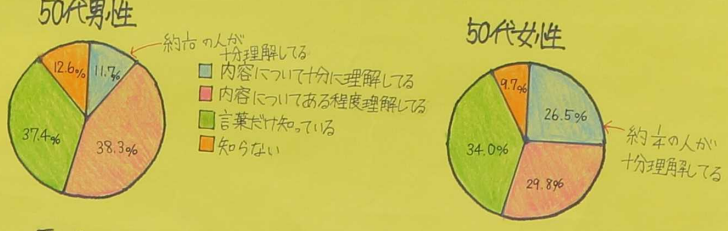
## 4. 実際に行っていることは? (20代~70代の男女77人)



健康維持のために何かをしている人は多いが、全員がそうとは限らない。  
運動や食事はやりやすいことから実際に行っている人が多いと考えられる。

## 3. 健康についてどれだけ意識しているか

健康寿命...日常生活を制限されることなく健康的に生活を送れる期間  
健康寿命について知っているか



健康寿命は自分に関係するテーマかと思うか



## まとめ

平均寿命を伸ばすには、アルコールの摂取や喫煙を控えて自分の体への影響を考えた生活をする必要がある。  
また、健康を維持するために知識を身に付けたり簡単なことから実行していく必要がある。  
このようなことの積み重ねが少しでも長く生きられるようになると思われる。



出典: PR TIMES  
どちら女性の割合が高いのか男性よりも女性の方が健康意識が高いと考えられる。  
健康寿命に関しては、内容を十分に理解している人が少ないか、自分に関係のあるテーマだと思っている人は多い。