

# ニュース ピックアップ



会員の皆様、如何お過ごしでしょうか??  
日本は世界に誇れる長寿国です

『健康寿命』について、厚生労働省が12.24  
2022年(最新版)を公表いたしました

ほぼ横ばいで推移していると厚生労働省はみ  
ていますが、「新型コロナウイルス感染症で平  
均寿命が短くなったことが影響した可能性が  
ある」としています

## キーワード1

### 介護認定制度

介護認定を受けている方の多くは、日常生  
活に支障のある方がほとんどです。  
また、認定を受けた方はいろいろな介護サー  
ビスを受けることができます。

**対策としてある程度、疾病に対する予防が可能!!**

## キーワード3

日本人はそもそも座っている時間が、諸外国  
と比べると長いのが実態

## 時間は待ってくれません



◆20年以上リハビリ特化型デイサービスの指導  
者からの実際の意見

- 「高齢者の心身には、その3年半近く外出  
自粛のツケが回ってきています」 ※1
- 「認知機能には、より深刻な影響が表れて  
います」 ※2

※1 「こうして人は老いていく」 P198 引用  
※2 " " p199 引用

MN-netでは会員の皆様方との活動を楽しみ  
にしておりますので、イベントなどに是非、  
お出かけください。お待ちしております!!



健康寿命

72.57歳

前回  
調査  
2019  
年版

健康寿命

72.68歳



健康寿命

75.45歳

健康寿命

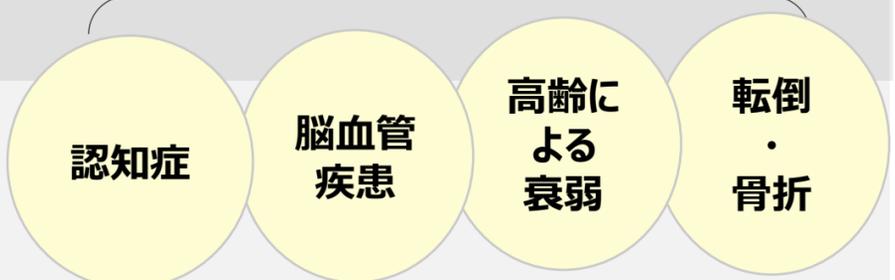
75.38歳

## キーワード2

### ★会員の皆様方に知っていただきたい事

介護認定を受けている人の疾病が分かれば、そ  
の疾病を予防するなど、“健康寿命を延ばす”こ  
とできると・・・報道されています。

【主たる要因】



なんと・・・世界で NO.1です。コロナ感染症の  
発生する2020年以前から活動不活発です

## ご自身の身体は自分で守る!!

以前の活動と現在の活動は如何ですか?  
ご自身の“肉体・精神”に今一度刺激  
を与えられるよう、散歩より、よりアクティブ  
で安全性の高いノルディックウォーキングを  
行いましょう。  
ご承知のように運動することで、食事もお  
いしくいただく事が出来、また より良い睡  
眠にもつながります。

作成：MN-net 事業活動担当 TAKAMASA  
健康科学アドバイザー 2024.12.28