

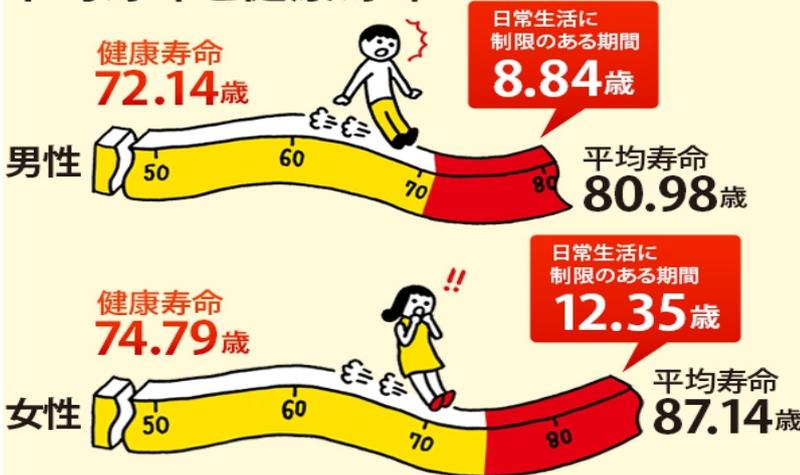
男性が81.09歳、女性が87.14歳

厚生労働省の「簡易生命表(令和5年)」によると、2023(令和5)年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳で、2022(令和4)年と比較して男性は0.04年、女性は0.05年上回りました。

また、平均寿命の男女差は6.05年で前年より0.01年拡大しました。

注:平均寿命とは、0歳の人の平均余命を言います。

平均寿命と健康寿命



健康とは
元気で
よく食べ
よく眠れ
幸せであること

オーラルフレイル (口の虚弱)

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



※日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より抜粋 (https://www.jda.or.jp/pdf/oral_flail_leaflet_web.pdf)

フレイル 虚弱 高齢になり

筋力 認知機能 社会とのつながり が低下した状態

予防の3つの柱

- ①栄養(食・口腔機能)
- ②身体活動(運動・社会活動)
- ③社会活動(就労・余暇活動・ボランティア活動)