

今日のキーワード 『体育の日』に考える健康寿命と平均寿命

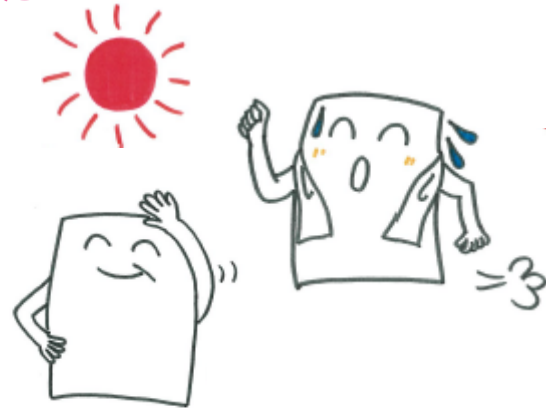
昨日は『体育の日』。1966年の制定以降、10月10日で始まり、現在は10月の第2月曜日になりました。日は変わっても、10月に『体育の日』があることは、多くの皆さんが自然な事と受け止めているのではないのでしょうか。なんといっても、秋は気候が穏やかで、スポーツに向いている時期と言えます。この機に、日本人が運動にどのように取り組んでいるのか、そして日常生活や老後の生活に与える影響などを見てみましょう。

ポイント1 緩やかに伸びるスポーツ関連への支出額 単身女性では大きく増加

- 気候が穏やかな秋はスポーツに向けた時期ですが、総務省統計局の家計調査によると、年間でスポーツ関連支出額*が最も多いのは3月から5月の春です。これは新学期の始まりが影響していると見られます。
- また、過去10年の年間の同支出額は、2017年は3万6,810円と、10年前から3.5%増加しました。中でも、その支出を大きく増やしているのは単身女性で、同期間で、21.6%増となっています。近年、「山ガール」や「美ジョガー」が新語・流行語大賞のノミネート語となり、女性の健康志向の高まりが感じられますが、それが数字になって表れていると言えそうです。（※運動用具、スポーツ月謝、スポーツ施設使用料、スポーツ観戦料の合計）

ポイント2 いかに健康に長生きするかが充実した 老後を過ごすポイント

- 新語・流行語大賞といえば、昨年は、「人生100年時代」がノミネート語となりました。直近のデータでは、男性の平均寿命は81.09歳、女性の平均寿命は87.26歳に伸び、「人生100年時代」は着実に近づいているようです。
- 一方で、健康寿命は、男性は72.14歳、女性は74.79歳で、平均寿命とは10歳前後の開きがあります。長く生きられるようになった現代において、いかに“健康に長生きするか”が、充実した老後を過ごすポイントと言えそうです。



今後の展開 運動習慣で生活の充実度を高めましょう！

- スポーツ庁は毎年、体力・運動能力に関する調査結果を発表しています。これによると、日常的に運動している人は運動・スポーツのストレス解消効果を感じているほか、生活が充実している割合が多い、との結果が出ています。日常の運動習慣と生活の充実度には密接な関係性があると言えそうです。
- 加えて、65歳から79歳の高齢者においては、運動習慣がある人ほど、休まないで歩ける時間が長く、それだけ活動的に生活することができると言えそうです。無理のない自分に合った運動を続け、健康で充実した生活を送りたいですね。

ここも
チェック！ 2018年8月 6日 男女の『平均寿命』が過去最高を更新
2018年3月29日 延び続ける『健康寿命』

■当資料は、情報提供を目的として、三井住友アセットマネジメントが作成したものです。特定の投資信託、生命保険、株式、債券等の売買を推奨・勧誘するものではありません。■当資料に基づいて取られた投資行動の結果については、当社は責任を負いません。■当資料の内容は作成基準日現在のものであり、将来予告なく変更されることがあります。■当資料に市場環境等についてのデータ・分析等が含まれる場合、それらは過去の実績及び将来の予想であり、今後の市場環境等を保証するものではありません。■当資料は当社が信頼性が高いと判断した情報等に基づき作成しておりますが、その正確性・完全性を保証するものではありません。■当資料にインデックス・統計資料等が記載される場合、それらの知的所有権その他の一切の権利は、その発行者および許諾者に帰属します。■当資料に掲載されている写真がある場合、写真はイメージであり、本文とは関係ない場合があります。