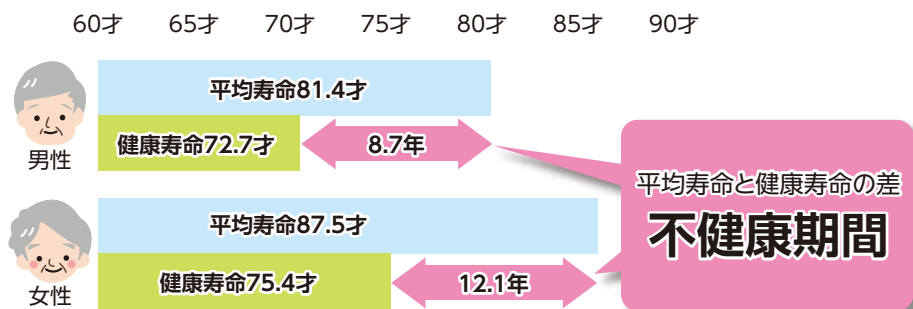


# はじめに

## 10年もある不健康期間！

- 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。
- 現在、平均寿命と健康寿命の間には、男性で 8.7 年、女性で 12.1 年と、おおよそ 10 年間の差が存在し、この期間が“不健康な期間”となります。

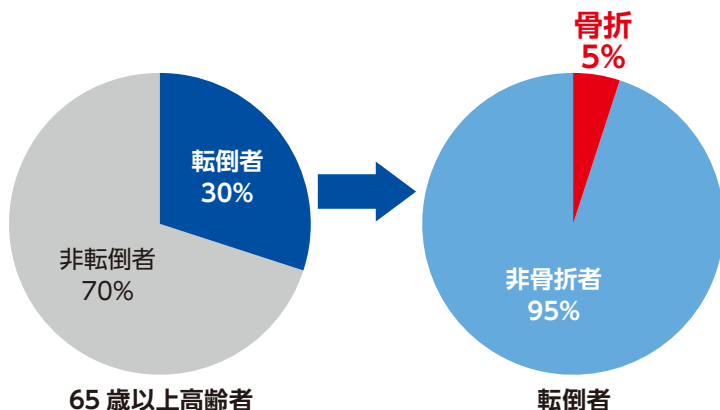


出典：厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会の資料3-1より著者作成  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_22740.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22740.html)

転倒は、不健康期間を作り出してしまう大きな要因です。  
適切な対策をとって、転倒予防とともに  
健康寿命の延伸を目指しましょう。

## 3秒に1人転んでいる!?

- 65歳以上高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。
- 2021年時点で、我が国の高齢者人口が3,640万人と仮定すると、実に1,213万人の方が1年間に1回以上転倒を経験することになります。
- 転倒した人のうち、おおよそ5%に骨折が認められると言われていますので、1年間に61万人程度になります。



出典: Phelan EA, et al. Ann Intern Med 2018.  
Kelsey JL, et al. Am J Public Health 2012 を基に作成

**この情報を基に計算すると、我が国の高齢者において約3秒間に1人が転倒し、1分間に1人以上が骨折していることになります。**

