

WHO(世界保健機関)に認定された「健康寿命」

WHO保健レポートでは、日本人の健康寿命は2004年、男性72.3歳、女性77.7歳、

平均寿命が男女とも80歳の大台を超えたが?

2014年版「厚生労働白書」が公表され、我が国の平均寿命は、男女ともに80歳の大台を超えて、引き続き世界1位の長寿社会を達成しています。しかしながら今大きな問題となっているのは、その長寿が健康な状態で実現できているのかと云うことで、健康な状態を保っている長寿は「健康寿命」と名付けられています。

健康寿命とは、自立した生活ができる生存期間のことです。2000年にWHO(世界保健機関)によって公表されました。平均寿命から介護年数(自立した生活ができない期間)を差し引いた年数が健康寿命です。

■主な国の平均寿命と健康寿命の比較(2013年:国際統計のため数値に変動あり)

国名	平均寿命	健康寿命	寝たきり期間	GDP 順位
日本(男性)	80.2歳	70.6歳	9.6年	12位
日本(女性)	86.6歳	75.5歳	11.1年	12位
アメリカ	77.3歳	69.3歳	8.0年	2位
イギリス	78.2歳	70.6歳	7.6年	15位
ドイツ	78.7歳	71.8歳	6.9年	16位
フランス	79.7歳	72.0歳	7.7年	11位
中国	71.1歳	64.1歳	7.0年	79位
イタリア	79.7歳	72.7歳	7.0年	17位
スペイン	79.6歳	72.6歳	7.0年	19位
ノルウェー	79.1歳	72.0歳	7.1年	1位
キューバ	77.1歳	68.3歳	8.8年	90位

※GDP(国内総生産)1年間の生産物やサービスの金額の総和。[健康寿命.net]より

全体の平均75.0歳で平均寿命と共に世界第1位と発表されています。しかし厚生労働省は、2010年の統計で日本人の健康寿命は男性で70.42歳、女性で73.62歳と発表しています。数値の違いは、健康寿命の定義の違いによるもので、医療機関に通院しながらの健康寿命をカウントしていないからと云うことです。左図は主要国の平均寿命と健康寿命の差を表したもので

30%も低下し、1℃上がると60%も上昇するそうです。免疫力が下がると、風邪をひきやすくなるだけでなく、調子が悪かったり、体の生理的な仕組みが関わって、さまざまな悪影響を及ぼすことが判っています。

特に温熱環境が及ぼすストレスは近年、低体温症の増加に現れています。介護を必要としない健康寿命を伸ばすためには住宅の高断熱性能が最も重要です。ヨーロッパ各国は長寿期間も平均7年と我が

ストレスの少ない環境が健康寿命を長くする。

免疫力は体温が1℃下がると30%も低下し、1℃上がると60%も上昇するそうです。免疫力が下がると、風邪をひきやすくなるだけでなく、調子が悪かったり、体の生理的な仕組みが関わって、さまざまな悪影響を及ぼすことが判っています。

断熱性能の悪い住環境で低体温症が慢性化?

低体温とは36.2℃以下の体温と定義されています。もとと、正常な人間の体温は36.8℃±0.3〜0.4℃で36.5℃以上が必要なのですが、36.2℃以下の人が増えており、ひどい場合は35℃台という低体温の人も多いようです。年間1万2000人の患者を調べた医師の報告では95%以上が低体温だったと言っています。高い人でも36.2℃ぐらいだったと言っています。何らかの病気を患っている方は低体温が圧倒的に多く、病人ばかりではなく健康者の体温も年々下がっているようです。

国の女性と比較して4年以上も短いことが判ります。中国も平均寿命は短くても寝たきり期間はドイツに続いて最低クラスで経済的にあまり豊かではないキューバも9年弱で我が国の男子よりも長くなっています。

日本人の健康寿命は70歳台前半!

省エネルギー性能は当たり前、健康を守れない住宅は全て欠陥住宅です?

日本人の健康寿命は「男性70.42歳、女性73.62歳」

発行所 株式会社 松下孝建設
 代表取締役 松下孝 建設
 発行人 松下孝 行
 編集責任 齋藤 恭 誠
 ■本社
 〒891-0108 鹿児島市中山1丁目14-29
 TEL 099-267-7594
 FAX 0120-079-089



全館で1〜2台のエアコン空調が高性能住宅。

夏のエアコンによる冷房が問題になりますが、断熱性能が悪い住宅ではエアコンが効果的に働かないため各室に1台ずつ取り付けられ至近距離から直接、冷房で冷やされ、これが最も危険で人体に影響します。

エアコンはヒートポンプで空気中の熱を汲み上げて暖房する優れた省エネ機器で高性能住宅のエアコン暖房は、全館で2台程度が常識、判りやすく電気料金が換算すると、40坪のオール電化住宅で月平均1万2000円が上限、中間期であれば8000円程度の電気料金。室内の体感温度が壁や床・天井に変化無く暖房に不快感を感じません。エアコンは住宅全体の空調の為に働いていますから温風や冷風を直接身体に感じることはありません。

この様に優れた機器を効果的に使用し健康寿命を延ばすことが出来る住宅が、今求められています。松下孝建設の住宅は健康寿命に貢献できる住宅です。

今から50年前のデータでは36.8〜9℃ですが2009年の日本人の平均体温は36.2℃で09年と比較すると0.7℃も平均体温が低くなっています。一番大きな原因は、昔と比較して運動量が落ちていることで、運動不足により筋肉量が少なくなっているのに、メタボ対策でダイエットが行われるようになり、必等な脂肪分まで落ちてしまうことも体温が下がる原因になっているようです。更にエアコンによる過剰な冷房にも原因があります。

赤トシボ

▼鹿児島には、いまが美しい花を咲かせます。

花弁に鹿の子模様の斑点があることから鹿の子ユリと名付けられ、江戸の末期にシロホルトが球根を日本から持ち出し、ヨーロッパに紹介された最初の日本のユリとも言われています。花言葉は「莊厳」・「慈悲深さ」で薩摩に咲くこの花の気品にマッチしているような硬派の花言葉です。当時は観賞用の花として需要が高まり、ヨーロッパにも輸出されて良質なユリを生み出す品種改良にも利用され珍重されたようですが、今はそのブームも去り、鹿児島の花に戻って、ひっそりと可憐に咲いています。

▼我が国は、世界一の長寿国ともはややられています。健康寿命という面から見れば、年を取るのが恐ろしくなるような老人の「寝たきり社会」であることが判ります。医療もまた38兆円を超えて、年間1兆円以上ずつ増え続けています。

健康寿命が短い理由は、我が国の住宅事情によるものです。高断熱・高気密性能という住宅の基本的な性能を無視してエアコンなどの多用使用などという結果です。国も2020年の省エネルギー基準の義務化を告示しました。住宅をお建てになるなら、健康寿命を延ばすことが出来る、日本一の高断熱技術を獲得している松下孝建設の技術力を活用下さい。

新・川内展示場 公開中!



新・川内展示場がオープン致しました。本展示場は【ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー2013】大賞受賞のスペック通りに造った展示場です。エアコン一台程度で冬も夏も快適な暖冷房を可能とした省エネルギー、超高性能住宅です。鹿児島県に相応しい期間蒸暑地域対応型住宅として、全国的に評価された工法です。夏真っ盛りの今こそ、エアコン1台以外の機械力に頼らない省エネルギー住宅の本物のパッシブハウスの快適性を体感して下さい。

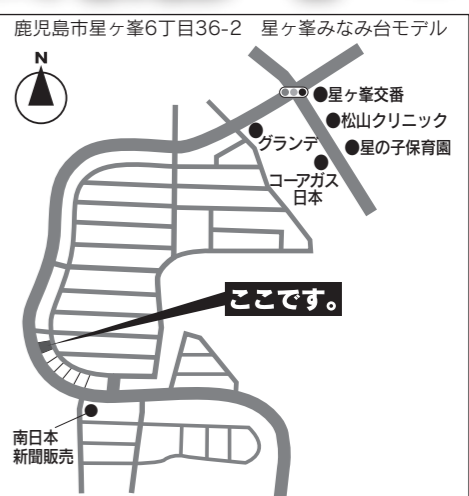
平屋感覚の中山展示場 公開中!

鹿児島における家づくりへのこだわりから生まれた住まい。



自立循環型「プラス・エネルギー・ハウス」展示場公開中!
 【期間終了に伴い・星ヶ峯展示場を特別価格にて販売致します。ご購入ご希望の方はご連絡下さい。】

星ヶ峯展示場 公開中!



他社の住宅と、是非比較してご覧下さい。違いが分かります!

□住宅に関する資料等もフリーダイヤルにてご請求下さい。資料等をお送り致します。

0120-079-089



ME外観



外観西面



和室

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」



ご家族の皆様

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」



リビング

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

お施主様ご訪問 「松下孝建設」のお施主様にお聞きしました。

お施主様ご訪問

夏の朝は自然の風で充分涼しく、エアコンを運転しなくても大丈夫です。

合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

「合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」

鹿兒島県川内市東郷町のM邸はご夫婦と年長組のご子息と年小組のご子息の4人家族で、入居後丸1年を経過されたお宅で、かなり専門的なお話を伺うことが出来ました。奥様もお勤めで忙しい合間に、お話を伺って参りました。

「以前は一戸建ての借家に住んでいましたが、冬は結露で大変でした。それが全く結露がなくなり、夏は涼しく、冬は暖かい。それが、合理的な間取りが印象的な素敵な住宅でした。」



松下孝建設の[ハイブリッド・エコ・ハートQ21]が日本の住宅省エネ性能No.1に選ばれました。

第2回 ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー2013

大賞 受賞



「ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー2013」において、松下孝建設のハイブリッド・エコ・ハートQ21が、最高賞の「大賞」及び「優秀企業賞」を受賞致しました。九州の工務店としては画期的な受賞で、蒸暑地域の新モデル工法として期待されています。

「ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー」は「ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エレクトリック」を継承した国土交通省の外郭団体である(一般財)地域開発センターが主催する住宅のエネルギー消費削減を目指した住宅性能に関する審査会です。

高断熱は、エネルギーの節約効果よりも健康維持効果が高まります！

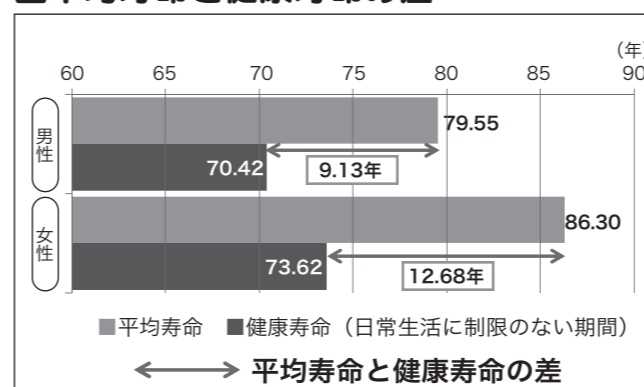
平均寿命と健康寿命の差を考える。

本紙1面に掲載しました【日本人の健康寿命は70歳前半！】の元となった厚生労働省の元データです。

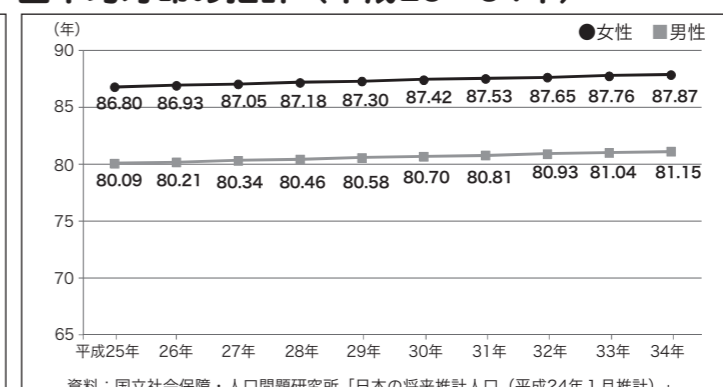
◆平均寿命と健康寿命との差は日常生活に制限のある「不健康な時期」を意味します。平均寿命と健康寿命(日常生活に制限の無い期間)の差は、平成22年で男性9.13年、女性12.68年となっています。

◆今後、平均寿命の延伸に伴いこうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大する事になります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐと共に社会保障負担の軽減も期待出来ます。

■平均寿命と健康寿命の差



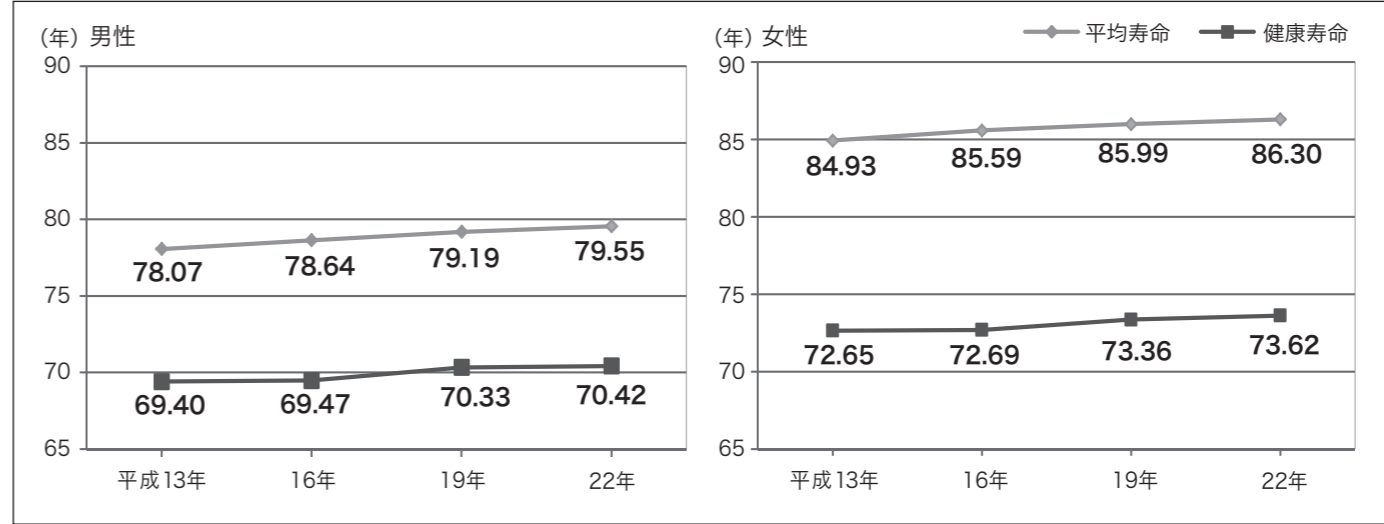
■平均寿命の推計 (平成25~34年)



資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

出典：厚生科学審議会地域保健健康増進推進部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」

■平均寿命と健康寿命の推移



健康寿命について、平成13年と平成22年を比較すると男性は69.40年から70.42年へと1.02年、女性は72.65年から73.62年と0.97年伸びています。一方、平均寿命は同期間で、男性78.07年から79.55年へと1.48年、女性84.93年から86.30年へと1.37年伸びています。

国立社会保障・人口問題研究所の日本の将来推計人口(平成24年1月推計)によれば、平成25年から平成34年に掛けて、平均寿命は男性で80.09年から81.15年へと1.06年、女性は86.80年から87.87年へと1.07年と更に伸びることが予測されています。今後こうした平均寿命の延伸と共に健康な周期だけでなく、不健康な期間も伸びることが予測されています。

国民の健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばす(不健康な状態になる時点を遅らせる)事は、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、社会的負担を軽減する観点からも重要です。

工法シリーズ 37 住宅と健康の関連について、医学と建築学からの報告！(その9)

本物とは、何か？

健康寿命を延ばす高断熱施工！