

健康寿命って知ってますか？

県教育庁福利課長

石原伸一



皆さんは健康寿命という言葉を知っていますか。健康寿命とは、WHO（世界保健機関）が平成十二年に提唱した概念で、平均寿命から日常的・継続的な医療・介護に依存して生きる期間を除いた期間だそうです。厚生労働省が公表している我が国の健康寿命

は、平成二十五年度では男性が七十一歳余り、女性が七十四歳余りとなっている。日本は世界に名だたる長寿大国であるが、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約九年、女性で約十三年の差がある。亡くなる前にこのような不健康な時期があるというのは、かなり衝撃的な数字だ。

それでは、健康寿命を延ばすにはどうすればよいのか。一般的には、食事、運動、休養、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣を改善すること、経済的に余裕のある状態であること、社会参加や地域のつながりなどにより気持ちや前向きであること、保健予防施策や医療体制が充実していることなど、いろんな要素がある。が、やはり、大切なのは、心身の健康を保つことであり、それには、若いときから

生活習慣を改善することが重要だ。生活習慣病は、すぐに重篤化しないため、危機感を持ちにくいのが、将来のリスクを考えれば、早い段階で手立てを打つことをお勧めする。後悔先に立たずである。

また、退職後を考えてときには、経済的な問題も気になる場所である。年金制度については、共済年金が厚生年金に統一される「被用者年金制度の一元化」や、現役世代の賃金が年金額に影響を受けることなどを定めた、いわゆる「年金制度改革法」が成立するなど、矢継ぎ早に見直しされているが、少子高齢化の進展に伴い、さらなる見直しは必ずである。これからは公的年金に頼らない生涯設計も重要になってくる。

誰もが、最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っている。健康寿命を延ばすことは、自身のためだけでなく、家族のため、さらには、一人一人の取組が我々の子どもや孫の世代の医療・介護制度を健全化するということも考えつつ、健康について、今一度考えてみませんか。