

春風秋霜

江利川毅 県立大理事長



不老長寿は人の望むところかもしれないが不老は不可能である。しかし、健康長寿は不可能ではない。

健康寿命という概念がある。

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を言う。厚生労働省の発表によると、2013年における健康寿命は、男性71・19年、女性74・21年。同年の平均寿命が男性80・21歳、女性86・61歳であるから、介護などを必要として日常生活が制限されている期間は男性9・02年、女性12・40年となる。この期間を短くして健康寿命を伸ばす、それは誰もが望むことであろう。

5月4日の本欄で、社会保障費用について25年には医療費は1・5倍に、介護費は2・1倍に増えるとの将来予測を紹介し

長寿社会を考える

た。急速な少子化や巨額な累積債務を考えると、まずは費用増の抑制を図ることが基本である。

■長寿を成長産業に

健康寿命の延伸は、医療費や

健康で生き生きと

介護費の増加の抑制という観点から、介護などを必要として日常生活が制限されている期間は

安倍内閣は、いわゆるアベノミクスの成長戦略として「日

本再興戦略」を閣議決定している。その重要課題の一つに、国民の健康寿命の延伸と健康長寿

育成を挙げている。昨年6月に健康・医療戦略推

進法が成立し、7月に同法に基

つき「健康・医療戦略」を閣議決

定、具体的施策の方向や20年ま

でに実現すべき目標を決めてい

る。医療分野における研究開発

や健康・医療に関する新産業創

出などの目標だけでなく、健康

寿命を1歳以上延伸する、メタ

ボ人口を08年度比25%減にする

などの目標も定められている。

厚労省は、その前年に「国民

の健康寿命が延伸する社会」に

■食と運動の重要性

健康づくりに関する施策は最

近になって始められたわけでは

ない。国も地方も相当前から取

り組んでいる。その成果かもし

れないが、先般、日本老年学会

は65歳以上の高齢者の身体、知

的機能や健康状態についての分

析結果を発表し「現在の高齢者

は10・20年前に比べ、5・10歳

は若返っていると想定される」

と評価している。文部科学省の

脂質異常、高血圧が引き起こさ

る。増加率は沖縄を除くと日本

で、高齢化が急速に進むこと

になる。このような中で毎日を

健康で生き生きと暮らすことが

できるよう、埼玉県は市町村と

一緒になって「健康長寿埼玉

プロジェクト」を推進している。

「毎日1万歩運動」や「筋力ア

ップトレーニング」に「バラ

スよい食事」を組み合わせて事

業を推進している。昨年モデル

的に実施した東松山市や加須市

の参加者は中性脂肪の低下、体

力年齢の若返り、医療費の減少

などの成果を上げている。その

成果を踏まえ、インセンティブ

を付与しつつ「健康長寿埼玉

モデル」を順次県内に広げている。

健康寿命を都道府県別に比較

すると、3年近い差がある。県

内各市町村の取り組みによつて

埼玉がトップクラスになり、県

民が元気に長寿を全うできるよ

うになることを心から期待した

い。県立大学も、ささやかであ

ってもその一翼が担えるよう努

力したいと思つた。

(次回は7月20日付)