

# 人生100年時代の到来

いまや日本人の平均寿命は男女ともに81歳を超え、さらに毎年伸び続けています。健康な生活を未永く続けたいという願いは万国共通であり、近年我が国は健康長寿の先進国として各国から注目を集めています。

なぜなら海外の研究により、2007年に日本で生まれた子供の半数の平均寿命が107歳を超えると報告されたからです。日本は健康寿命が世界一の長寿社会となるのです。これを踏まえて、人生100年時代に高齢者から若者まで全ての国民に活躍の場があり、元気に活躍しながら安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要なテーマとなっています。

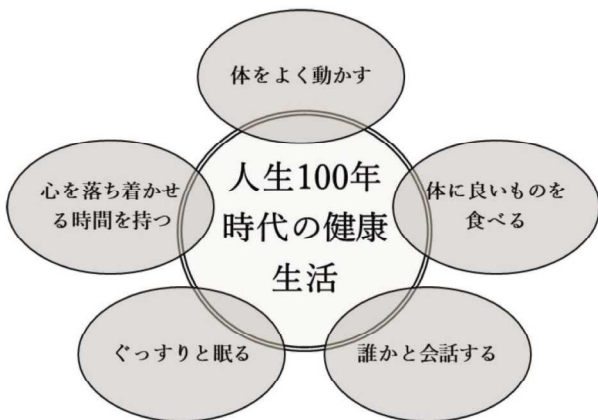
厚生労働省は、人生100



<46>

埼玉県立大学教授 南雲 浩隆

年時代構想会議により、この人生100年時代をより充実させるため、「生涯にわたる学習」が重要であると位置づけ、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、更には社会人の学び直しまでの取り組みを開始しています。先進的な医療福祉の国々における「健康管理」の特徴は、自分で体調のコントロールを行うという点にあります。生



## 「健康寿命」の正しい理解を

活習慣における「健康管理」は、身体面のみならず、心理面を含むトータルな内容として、各自の生活状況に合わせて「自己管理」の時代に転換しつつあります。そして健康寿命を長期間継続することが出来るか否かは、「早期からの健康長寿について正しい知識の理解」と「いくつかの習慣の実践」によって実現できることがわかってきました。

健康な生活は、とてもシンプルです。それは5つのポイント、①体をより動かし、②体に良いものを食べ、③誰かと会話して、④ぐっすりと眠り、⑤心を落ち着かせる時間を持つことです。一見すると大変そうですが、すべては関連しています。

わずかな毎日の良い変化は波及的に別の変化を生み、自ら健康的なことを選ぶ生活が自然と増えるようになるのです。これらの5つのポイントが、はたらく元気で生き生きと充実した健康生活を維持・継続させ、人生100年時代を未永く楽しむための生活基盤となるのです。