

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『「健康への投資」を若いうちから始めよう』

老後は仕事をリタイアして、のんびり暮らしたい——。少し前までふつうに語られたそんな老後の理想の暮らしは、そろそろ時代にそぐわなくなっているかもしれません。

団塊世代のすべての人が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」が目前に迫ってきました。それ以降は高齢者の増加が緩やかになる半面、社会を支える現役世代の人数は急激に減少する見込みで、いよいよ人口分布の逆ピラミッド型社会が本格化してくるわけです。現役世代が減少すれば、社会の担い手不足が問題になってきます。「生涯現役社会」を達成し、元気な高齢者も社会を支えていくためには、健康寿命の延伸が重要な鍵になります。

健康寿命を延ばすためには、若いうちから健康に関心を持ち、「健康への投資」として、適度な運動や良い生活習慣のために労力や手間をかけることがポイントといえます。高齢者になっても元気で生き生きと社会で活躍することは、人生の質を高めることにつながります。

「健康寿命」と「平均寿命」

健康寿命とは世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した指標で、「健康上の問題で生活が制限されずに日常生活を自立して送ることができる期間」と定義されています。

一方の「平均寿命」ですが、これに関して日本は世界でもトップレベルです。しかし、健康寿命と比較すると男性で約9年、女性で約12年の差があります。

つまり、生活に制限があり、医療や介護が必要になる「健康ではない期間」が長期にわたって生じていることとなります。このため健康寿命を延ばすことが国の重要な目標となっています。

2040年までに健康寿命を75歳以上に

国は2040年までに健康寿命を3年延ばし、男女共75歳以上にすることを目指しています。健康寿命を延ばすことができれば元気で長生きな高齢者が増え、仕事や趣味を持って、生涯にわたって自分らしく社会に参加して活躍できる、生涯現役社会の実現に近づくこととなります。また、医療や介護が必要な期間が減れば、社会保障の費用を軽減することも期待できます。

超高齢社会を迎え、国にとっても個人にとっても健康寿命を延ばすことが重要な課題となっている現代、社会全体で健康を守る取り組みが求められています。

健康への投資は損をしない投資

健康への投資とは、「禁煙する」「節酒する」「肥満を改善する」「野菜中心のバランスの取れた食事」に

する」「運動を習慣にする」など、毎日の生活の中でできることをコツコツと継続して行うことです。また、健康診断を毎年受診して、病気が発症する前の小さな芽のうちから生活習慣の改善を行ったり、もし見つかっても早期に治療して完治させておくことも大切な投資になります。

今の健康な体を小まめにケアし病気を予防していけば、高齢になっても働いて収入を得たり、医療費や介護費などの出費を抑えたりすることにつながります。それが、健康への投資は損をしない投資といわれるゆえんです。



愛情、信頼、才能、人間関係——。この世にお金で買えないものは多々ありますが、中でも「健康」はその代表といえるでしょう。医療の高度化が進む現代でいくら高額な先進治療を受けても、重篤な病気から元通りの健康体になるのはなかなか難しいことです。

健康はお金で買えませんが、早くから健康へ投資をした分だけ、充実した人生という形でその後の自分に戻ってきます。「人生 100 年時代」に向け、自分らしく生きるためにも、ノーリスクでハイリターンな健康への投資を、一日も早く始めましょう。