

すこやか健保

VOL 790 9月号
2014年

Illustration/Miyuki Shimazaki

健康で長生きできる社会の実現を

紀元前3世紀頃の中国のことですが、秦の始皇帝の命を受けた徐福は不老不死の薬を求め、東へ出航したと伝えられています。秦の東方に位置する日本では、徐福が上陸したといわれ、徐福にまつわる伝説が残されている土地が、九州地方から東北地方に至るまでいくつもあります。また、日本最高峰の富士山は「不死山」、「蓬莱山（不老不死の薬をつくる仙人が住む山）」の別名をもっているなど、日本には不老不死の逸話が多くみられます。

現実には、不老不死は夢物語でしかありませんが、健康で長生きしたいという願望は、今も昔も不変です。では医学の進歩は、この望みをどこまでかなえているのでしょうか。

厚生省がこのたび公表した「2013年簡易生命表の概況」では、日本人の平均寿命は、男性が80・21年、女性が86・61年で、男性は初めて80年を超え、男女ともに世界トップクラスの長寿を誇っています。全体平均だけでなく個人単位でも、歴代の世界最高齢者に名前を連ねている日本人が多くいます。日本は世界各国のなかで不死という願いに最も近づいた国といえるかもしれません。

また、不死と不老がセットにされているように、生きている間、若々しく活動的にいたいと誰しもが望むところです。そうした、活動的な期間を表す尺度には、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あらわす健康寿命を用いることができます。

2010年の健康寿命は男性70・42年、女性73・62年で、同年の平均寿命との差はそれぞれ9・13年、12・68年となって

健康寿命と平均寿命の差の短縮へ —1人ひとりの取り組みが必要—

いました。この年数の差は、病気や障害を抱え医療や介護が必要な期間ととらえることができ、個人の生活や幸せのためにも短いことが望ましいのですが、平均寿命の1割を超えているのが現状です。

平均寿命は、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、2060年には男性84・19年、女性90・93年へと今後とも延びることが見込まれていますので、それとあわせて健康寿命を延伸させ、平均寿命との差を縮める必要があります。

厚生労働に関する社会実態や行政の施策をまとめた厚生労働白書は、「健康長寿社会の実現に向けて、健康・予防元年」を今年の特集のテーマにとりあげました。感染症対策などによる平均寿命を延ばす施策から、生涯を通じた健康づくりにより健康寿命を延ばすことの重要性が高まってきている点を強調しているのが特徴です。

また、健康寿命の延伸に向けて、政府は2011年から企業・団体と連携して取り組む「スマート・ライフ・プロジェクト(Smart Life Project)」を、2013年から21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21(第2次)」をスタートさせており、健保組合はそうした方針に沿って、加入者の健康づくりに積極的に取り組んでいます。

多くの人が健康で長生きできる健康長寿社会を実現するためには、健保組合や企業、国はもちろん、個々人の取り組みが欠かせません。存在しない不老不死の薬を追いかけるのではなく、健康長寿社会を自らの手でつくりあげていくことが求められています。

健康保険の未来をみんなでつくる／

あしたの健保
プロジェクト



健康保険組合連合会 〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4 電話 (03)3403-0939

平成26年9月1日発行 毎月1回1日発行・年間購読料840円+税 会員の購読料は健保連会費に含まれています。

http://www.kenporen.com/