

【很糟糕啊！冈山，再不延长健康寿命……】

大家好！我是冈山市长大森。

在前几日发行的某周刊杂志上，刊登了关于身心独立且能够以健康的状态生活的期间即“健康寿命”的文章。文中发表了 20 个大城市(除熊本市以外的 19 个政令指定都市与东京 23 区)的“健康长寿自然老去”排行榜。

此排行榜，好像是该周刊杂志的研究小组归纳总结的。据说是对从“平均寿命”中减去“健康寿命”后的“不健康期间”的长短进行了比较。

可是，其冲击性的结果是，冈山市排在最末位的第 20 名(12.59 年)。与排名第 1 位的滨松市(9.52 年)相比，“不健康期间”竟长出了 3 年多。

于是，我把它当作一件大事，又查阅了厚生劳动省研究小组归纳总结的 20 个大城市的“健康寿命”排行榜，此表显示，滨松市的男性(72.98 岁)和女性(75.94 岁)均位居 20 个大城市之首。与此相对，冈山市的男性(69.01 岁)居第 18 位；女性(72.71 岁)居第 15 位。就“健康寿命”而言，也与滨松市有很大的差距。

报道中，列举了影响“健康寿命”的要因为

- (1) 绿茶的消费量
- (2) 蔬菜的摄取量
- (3) 是否积极地参加社会活动
- (4) 就业率的高低，等等。

除此之外，我认为医疗和福祉设施的状况，以及在前几天的电子杂志上介绍的以步行为中心的运动量的多少等多种因素，也都会对其产生影响。

今后，在老龄化的进程中，如何延长“健康寿命”将成为一个重要课题。

对此市政府能做些什么也是我们必须要考虑的事情。