

【안돼, 오카야마 ~건강 수명을 늘리지 않으면~】

안녕하세요. 오카야마시장 오모리입니다.

일전에 발매된 어느 주간지에서 심신이 같이 자립하고 건강한 상태로 생활할 수 있는 기간인 「건강수명」에 대해 다루고 있어, 그중에 20 대도시 (쿠마모토시를 제외한 19 개 정령도시와 동경 23 구) 의 「평균 코로리」라는 순위가 게재되었습니다.

이 순위는 주간지의 연구팀이 정리한 것으로 보이지만, 요점은 「평균수명」에서 「건강수명」을 빼 「건강하지 못한 기간」의 기간을 비교한 것이라는 것.

그러나 결과를 보면 오카야마시는 최하위인 20 위 (12. 59 년) . 1 위의 하마마츠시 (9. 52 년) 와 비교하면 「건강하지 못한 기간」이 3 년 이상 길다는 충격적인 결과입니다.

그래서 이것은 중대한 문제라고 생각해 후생노동성 연구팀이 정리한 20 대 도시의 「건강수명」의 순위도 살펴보았는데 하마마츠시의 남성 (72. 98 세) , 여성 (75. 94 세) 이, 20 대 도시 중 1 위인데 비하여 오카야마시는 남성 18 위 (69. 01 세) , 여성 15 위 (72. 71 세) 로 「건강수명」에서도 큰 차이가 있었습니다.

기사의 내용에는 「건강수명」이 긴 요인으로서,

- (1) 녹차의 소비량
- (2) 야채의 섭취량
- (3) 사회참여의 적극적 여부
- (4) 취업률의 높이

등이 있었습시다만, 그 외에도 의료·복지시설의 상황과 전에 메일 메거진에서도 소개한 걸기를 비롯한 운동량의 증가 등, 다양한 요인이 영향을 주고 있는 것이 아닐까 생각됩니다.

앞으로, 고령화가 더욱더 진행되는 가운데 「건강수명」을 어떻게 연장할 것인가가 중요한 과제이며 이후, 시청에서 할 수 있는 일이 무엇인지 생각하지 않으면 안 된다고 생각하고 있습니다.