

【很糟糕阿！岡山，再不延長健康壽命……】

大家好！我是岡山市長大森。

在前幾日發行的某週刊雜誌上，刊登了關於身心獨立且能夠以健康的狀態生活的期間即“健康壽命”的文章。文中發表了 20 個大城市（除熊本市以外的 19 個政令指定都市與東京 23 區）的“健康長壽自然老去”排行榜。

此排行榜，好像是該週刊雜誌的研究小組歸納總結的。據說是對從“平均壽命”中減去“健康壽命”後的“不健康期間”的長短進行了比較。

可是，其衝擊性的結果是，岡山市排在最末位的第 20 名（12.59 年）。與排名第 1 位的濱松市（9.52 年）相比，“不健康期間”竟長出了 3 年多。

於是，我把它當作一件大事，又查閱了厚生勞動省研究小組歸納總結的 20 個大城市的“健康壽命”排行榜，此表顯示，濱松市的男性（72.98 歲）和女性（75.94 歲）均位居 20 個大城市之首。與此相對，岡山市的男性（69.01 歲）居第 18 位；女性（72.71 歲）居第 15 位。就“健康壽命”而言，也與濱松市有很大的差距。

報道中，列舉了影響“健康壽命”的要因為

- (1) 綠茶的消費量
- (2) 蔬菜的攝取量
- (3) 是否積極地參加社會活動
- (4) 就業率的高低，等等。

除此之外，我認為醫療和福祉設施的狀況，以及在前幾天的電子雜誌上介紹的以步行為中心的運動量的多少等多種因素，也都會對其產生影響。

今後，在高齡化的進程中，如何延長“健康壽命”將成爲一個重要課題。對此市政府能做些什麼也是我們必須要考慮的事情。