

## 優和のミニかわら版

(この資料は全部お読みいただいても60秒です)

### あなたは平均寿命まで健康で生きられますか

厚生労働省が本年7月30日に発表した「簡易生命表」によると、2014年の日本人女性の平均寿命は86.83歳で3年連続世界一。

日本人男性は80.50歳で前年の世界4位から3位に上昇したとのこと。

なお、この平均寿命は寝たきりも含めて統計的に算出されたものであり、日常生活が不自由なく一人で自立できる健康な人の寿命である健康寿命とは異なります。

健康寿命と平均寿命との解離は、統計データによると日本人女性で約13年、日本人男性で約9年であり、健康寿命は女性が約73歳、男性が約71歳とここ数年において特に伸長しているわけではありません。

現在、65歳の平均余命が女性は24年、男性で19年とされてはいますが、健康寿命との解離を調整すると、男女とも余命はあと10年程度ではないかとも考えられ、統計データではありますが、悲観的にみると健康で人生が送れる期間はさほど長くはないことを自覚する必要があります。

平均寿命は戦後間もない昭和22年では女性53.96歳、男性50.06歳であり、明治時代が平均値35歳から40歳であったことを考えると、平均寿命の伸びはまさに隔世の感があります。

100歳以上の高齢者数は平均寿命の伸びに伴い著しく増加し、統計データによると昭和38年の153人に過ぎなかったのが、平成26年は58,820人と5万人を超えており、男女別では女性が87.1%と圧倒的に多くなっています。

おそらく、戦後生まれの世代が100歳を迎えているだろう2050年頃には100歳以上の高齢者数は50万人とも100万人ともされ天文学的な数値が予想されており、世界にもまれな超高齢化時代が到来していることでしょう。

人類最大の課題の一つである、いかに健康で長生きできるかを具体的に食事面、運動面、心理面で実践するか否か。

まさにあなた、あなた自身の自助努力が求められています。