



## 健康な日本

浅野 純次

(経済倶楽部理事)

▼世の中、アベノミクス一色ですが、たまには目を転じて4月からスタートする第二次の「健康日本21」の話でも。今後10年間の「国民の健康維持に関する具体的な目標」を定めたもので、今回は「健康寿命」を延ばすことが中心的課題です。GDPでこれ以上、地盤沈下しないだとか、東アジアで侮られないだけの防衛力を持つとか、そういった経済、防衛でのハード大国も結構ですが、ソフトパワーも同様に大事です。

▼文化、教育、科学、倫理などと並んで国民の健康度も世界に冠たる水準であつてこそ、国際社会における存

在感も高まるでしょう。日本は世界有数の長寿国ですが、日常生活を制限なしに過ごせる健康寿命は男が70歳、女が73歳です。その年齢に達した後、男は9年、女は13年間も入院とか介護とかいう状態で余生を送る。これが平均的日本人の姿なのだとか。

▼そうしたなかで介護保険サービスの利用者数は増える一方です。利用者は500万人を超えて、介護保険がスタートした11年前に比べ300万人も増えています。しかも高齢化で今後10年でさらに200万から300万人増えるのは必至だと心配されています。

▼ではどうするか。厚労省が重点的に取り組むとしていっているのは①発症予防、②社会生活見直し、③生活習慣改善です。①では死因の30%を占めるがん、15%の心疾患、10%の脳血管疾患、の三つを抑制するための検診率上昇、糖尿病の抑制が目指されています。②では年間3万人で高止まりする自殺者の減少のためのメンタルヘルス強化、③では長い労働時間の短縮、喫煙率

(男性32%、女性8%)の低下、歩行数の増加など。

▼興味深いのは歩く健康法で、昨今、歩く人と歩かない人の両極化が進んでいます。最近のデータでは一日平均で64歳以下の成人は男性で7800歩、女性は6800歩なのに、65歳以上は男女各2000歩以上、減つてしまつています。余裕時間の増える高齢者ほど散歩を心掛ければ健康維持に効果的なのにもつたいない限りです。私事ながらケータイについている万歩計を見ると、平均1万歩くらいなのでまさに万歩計だと。休日の自転車散歩に入らないのが残念ですが。

▼ともあれ国の施策として健康日本を目指すといながらあまり意欲が伝わってきません。たとえばファストフード依存がますます強まることは健康日本と矛盾するのにも、給食でさえファスト化が進んでいて国の未来を担う子供たちの食がなおざりにされているのは大問題ではないのか。あるいは老人が出歩けなくなつて食が貧困化していくのをどうサポートするのか。

▼30年ほど昔、アメリカのマクガバン、ケネディ、パーシー、ドールといった錚々たる上院議員がアメリカ人の健康と社会が危ういといつて栄養問題特別委員会を設置し、食生活改善のためのレポート(マクガバン報告)を作成して食の改善に舵を切りました。しかし当時見習うべき手本とされた日本の食は欧風化、ジャンク化して日本人の健康は大いに脅かされています。日本にも今やマクガバン委員会が必要でしょう。

▼健康社会とは世の中が良い方向へ向かうことであるうえに、増大一方の社会保障費が劇的に抑制されることを意味します。しかも個人や家庭にとつて体や心の健康に勝る幸せはありません。夜、ピンピンしていた年寄りが朝、静かに息を引き取つていたといういわゆるPPK(プレリコ)が理想でしょう。寿命が健康寿命と等しくなるよう国も個人もうちよつと工夫努力したいものです。よく歩いて健康的な粗食(粗末な食ではないです)を心掛ける、どちらもおカネはかかりません。