

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和6年9月27日
#健康管理士 村山 章

厚生労働省によると2019（令和元）年における我が国の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。国民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、平均寿命を上回るほどの健康寿命の延びを実現することが必要になります。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を言いますが、2019（令和元）年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。2001（平成13）年から男性の方が女性より健康寿命が延びる傾向があるため、男女差も若干縮小しています。厚生労働省が、健康寿命の目標と、その目標を達成するための施策について定めた「健康寿命延伸プラン」では、2016（平成28）年に男性72.14歳、女性が74.79歳だった健康寿命を、2040年までに男女共に3年以上延ばして、男性共々75歳以上を目指しているようです。

私は、2019年時点の男性の健康寿命とほぼ同じ72歳になりました。現在は、56日毎に痛風と高血圧の薬をもらう状況です。水曜日と土曜日は5時20分頃から走りますが、暑いので6キロを時速約8km、4キロを時速約6kmのペースで走ります。元々は水曜日に12キロ、土曜日に13キロ走っていましたが、月間100キロ走っていましたが7月は92キロ、8月は82キロしか走れませんでした。年に2回血液検査を受けますが、赤血球数、血色素量の値が低いので医者には「無理しないで」と言われています。それでも仕事は目一杯働き充実した日々を送れています。老いるにしたがって、想像できない色んなことが起こります。そんな一つ一つを楽しみにして生きていけたらと思っています。何歳まで生きられるか分かりませんが、感謝と共に充実した生活を送りたいと思っています。