世界有数の長寿国、ニッポン。
いくつになっても食べ物をおいしく食べたい、
大好きな趣味を思う存分楽しみたい
という気持ちは誰もが願うこと――。

今、注目されているのは「健康寿命」。
長生きするだけでなく、
日常的に介護を必要としないで
自立した生活ができる生存期間を延ばすことが
大事とされています。
いつまでも健康でいるための方法を
考えてみませんか。

## 廿日市市民は長寿！

廿日市市の平均寿命は、男性が80.9歳で中国5県でトップ。女性は87.5歳で同9位。厚生労働省がまとめた平成22年時点の平均寿命が昨年7月に発表され（厚生労働省「平成22年市区町村別生命表」より）、廿日市市は長寿のまちであることが証明されました。

いつまでも健康で長生き、そして笑顔で生き生きと暮らしていきたいものです。また、高齢化が進んだ社会では、いつまでも健康で社会に参加できることがとても重要となってきます。

2000年にWHO（世界保健機関）が「健康寿命」を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

国が進める「健康日本21（第2次）」（平成25年～）によると、日本人の健康寿命は、平均寿命より男性で9.13年、女性では12.68年も短くなっています（平成22年データ）。健康寿命と平均寿命との差は、「日常生活に制限のある不健康な期間」を意味し、それが男女とも約10年もあるということです。

健康寿命を延ばし、平均寿命との差を小さくすることは、生きがいや喜びのある生活を長く送れるだけでなく、医療費や介護費用などを減らすことにもつながります。

健康寿命を短くしている代表的な病気・状態に、脳卒中や心疾患などの生活習慣病とともに、低栄養、ロコモなどがあげられます。つまり、これらを防ぐことが、健康寿命を延ばすことにつながっていきます。

# 特集 健康時代

―特集 9ページまで―

問合せ 健康推進課☎(20)1610

すぎおか・のりあき
杉岡 徳章さん（86歳・大野原）
ふみこ
文子さん（80歳）

飛騨山脈（北アルプス）南部にある標高3180mの槍ヶ岳にも夫婦で登った。今でも、二人で山登りを楽しんでいる。

共に80歳を超えているにもかかわらず、登山を続けている元気な夫婦がいます。それは大野原に住む杉岡さん夫妻。

妻の文子さんが職場の人の誘いで始めた登山。定年退職後、ゴルフ三昧だった徳章さんも一緒に登るようになったとのこと。

「最初は、『登山の何が面白いのか』といって、からかったりもしましたが、やってみるとやみつきになりました。妻は山の先生です。いろいろなことを教わりました」と徳章さんは笑って話します。

たまたま知り合いがいたことから、広島県勤労者山岳連盟佐伯山の会に所属し、地図や磁石の使い方など山の基礎を覚えたとのこと。自身が10年会長を務めた地元鯛山万年青会地区連合会でも積極的にハイキングなどに参加し、「ゆこう会」というハイキングのの会も作るほど、のめり込んでいたそうです。

「他の運動に比べて、特別な技術がなくても自分の体力の範囲で楽しめるのがいいですね」。

また、グループで行動するため、支えあいや触れ合いもその魅力の一つだとのこと。

「調子の悪い人がいれば、その人のペースに合わせます。お互いが助け合わなければ成り立ちません。山と万年青会でその精神を学びました」。

文子さんと二人で登ることも多く、近くの山を中心に、県外にも足を運び、「この年でも足腰が達者なのは、山登りのおかげです」と言い切る。

「今日一日を共に元気で過ごせればという気持ちで、山につながる皆に感謝しつつ、年相応をモットーに続けています。何より、頂上に立つと心が洗われます」と文子さん。

「何といっても、夫婦で楽しめるのがいいですね」と、かつて共に8020表彰も受けた自慢の歯を見せて二人は笑顔で話してくれました。