

まだまだ!

特集

若いもんにや

負けんバイ!



人生百年時代¹。長寿化が続く現代社会、働き方や教育の在り方、ライフプランニングなど、あらゆる面で変化が求められています。高齢化の負の側面ばかりが話題にされがちな日本。そんな中で、たくましく、楽しく、はつらつと活動するシニアたち取材しました。

益城町は長寿の町！
けれども健康寿命は？

益城町には3万4118人が生活しており、そのうち1万163人(29・8%)が65歳以上の高齢者、5464人(16・0%)が75歳以上の後期高齢者です。(8月末時点) 国のデータ^{※1}によると、町の「平均寿命」は、男性82・5歳、女性89・0歳で、女性に関しては全国1887市区町村中第2位という驚きの結果でした。
長寿の町「益城町」。これは、高齢者にとって生活しやすく、過ごしやすい町であることの証です。
しかし一方で、平均寿命と併せて取り上げられる「健康寿命」については、同じく国のデータ^{※2}によると、熊本県の男性の平均が72・24歳、女性が75・59歳で、47都道府県中男性が37位、女性が24位と、決して高いとは言えない結果でした。

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」のことです。いくら長生きしても、日常生活が制限されていけば、人生を十分に楽しむことはできません。
「いつまでも生き生きと健康に、自分らしい生活を送りたい」。この誰しもが持つ願いを叶えるために、できることはないのでしょうか？

この特集では、運動で健康維持と地域交流を目指す「ましき元気教室 美しくかつこよくなるう会」、活動を通じて生きがいを作り共に支え合う「町老人クラブ連合会」、仕事を通じて社会貢献を続ける「町シルバー人材センター」の3つの団体と、若者に負けじと活躍するシニアたちを紹介します。



※1 出典：厚生労働省「令和2年市区町村別生命表の概況」
※2 出典：厚生労働省「令和2年都道府県別生命表の概況」