

## 「人生100年時代」と子どもの時期

寿命100年の時代です。日本の長寿化は加速しており、今後2065年には男性平均寿命は84.95歳、女性は91.35歳（国立社会保障人口問題研究所推計）との予想も出ています。「長寿」とひと口にいても、その背景にあるのは健康格差です。自分のことが自分でできる「健康長寿」となると、その年齢は平均寿命を下まわってくるでしょう。これからの「人生100年時代」には、健康で長生きすることが望まれます。

健康長寿に大切なことは、日々楽しく前向きに知的活動をして、食生活に気をつけ適正な運動をし、文化活動（芸術・音楽）を楽しむことです。

健康長寿の活動は基本的には個人の問題ですから、自分自身で努力しなければなりません。大切なのは「楽しみながら」実行することです。しかし、やっかいなことに、多くの人たちが一人でこれらを継続することはとても困難です。始めは気合が入りますが、徐々に続かなくなることが一般的です。

そこで、知的活動・文化活動を継続するために大切になるのが「環境づくり」です。生活圈の中に、気軽に行け楽しく活動できるような環境が整っていることが重要になってきます。実際に、市町村にその体制が整っているかないかで健康長寿の年齢が異なっていることから、その「環境づくりが大切」ということを表しています。千葉県においても各地域ごとに、この環境が整うことを願っています。

さて、健康長寿についてはいつから考えはじめるべきなのでしょうか？50歳？いや60歳からでしょうか？

実は、健康長寿のスタートは子どものときから始まっています。高齢期にあらわれる健康格差は、子どもの頃からの生活習慣「食べる・寝る・運動する」の積み重ねが影響するということです。

先進国では、子どもの運動不足が問題になっていますが、日本においても外遊びが少なくなり、体を動かす習慣が減ってきていることが問題視されてきました。それは、遊び場の減少や学校外での学習時間の増加、ゲーム機の出現など、さまざまな要因があるようです。

しかし、今のまま子どもの時期の運動を軽視すると、これからの「人生100年時代」に健康長寿でいられるのか、疑問が残ります。健康な身体で100年時代を迎えるためにも、ぜひ子どもの時期から体を動かすことを実行してください。

また、食事についても大変重要になります。子育て期の親御さんは忙しく、夕食をファストフードなど簡単なもので済ませてしまったり、朝食を用意できずに学校に行かせてしまったりすることもあるのではないのでしょうか。しかし、子どもの時期は、生涯にわたる体の基礎をつくる時と考え、バランスのよい食事を心がけ、お子さんの生活習慣をしっかり整えてください。

このように、壮年期（40歳頃）や高齢期（65歳頃）の方々には、運動や文化活動を楽しみながら生活習慣を整え、お子さんたちは「よく食べる・よく寝る・よく動く」を実行し、人生100年時代に備えていただきたいと思います。

