

コミュニティー再生で100歳時代を生きる



日本医師会会長
横倉義武

衆議院議員
自民党厚生労働部会長
小泉進次郎

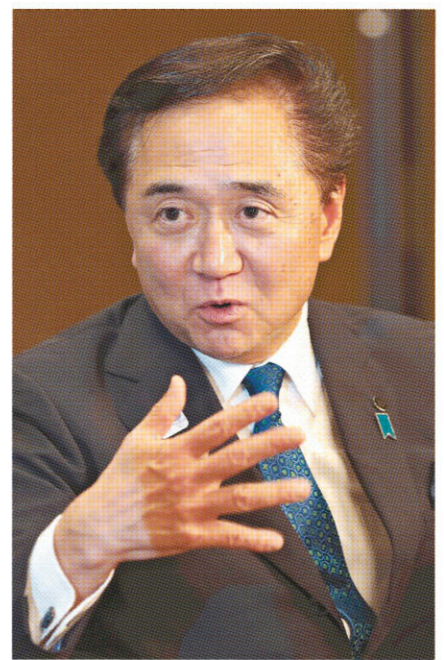
神奈川県知事
黒岩祐治

未病 笑って改善

「人生100年時代」と言われる中、高齢化が急激に進む神奈川県は、黒岩祐治知事が、健康と病気の間の状態を示す「未病」をキーワードにした施策を展開し注目を集めている。黒岩知事と自民党厚生労働部会長の小泉進次郎衆議院議員、日本医師会の横倉義武会長が「誰もが笑って100歳を迎える」ためのヒントを語り合った。（敬称略）

黒岩 食、運動、社会参加が柱

発想を転換



黒岩 祐治（くろいわ・ゆうじ）1954年兵庫県出身。64歳。80年早稲田大卒業後、フジテレビ入社。報道記者などを経てキャスターとなり「報道2001」などを担当。2009年退社。国際医療福祉大学大学院教授を経て11年から神奈川県知事。

増える1人世帯

黒岩 「人生100歳時代」には地域コミュニティの充実が、大きな力になると実感しています。横浜若葉台団地は、高齢化率は全国平均より高いものの、要介護認定率は全国平均より低い。子育てを支援する仕組みを作り、多世代交流の場を設けていることが関係していると思います。

小泉 長寿リスクにしない

「笑いの総量」



小泉 進次郎（こいずみ・しんじろう）1981年神奈川県出身。38歳。2006年5月米国コロンビア大学大学院政治学修士号取得。同6月、米国戦略国際問題研究所（CSIS）研究員。07年父親の小泉純一郎・衆議院議員秘書。09年から衆議院議員。

横倉 世帯としては1人だとしても、地域のコミュニティを作っていくことが必要です。元気に明るく暮らす時間をできるだけ長くしていくためには、心の問題が一番大きいです。いろいろな人と交わりながら楽しい生活を送ることが大事です。

黒岩 目指す政策のゴールは、みんなが最後まで元気で明るく過ごせる社会です。死を受け入れる死生観をみんなが持ったうえで、最先端の科学技術によるアプローチで「未病」を改善していきます。私が最近こだわっているキーワードが「笑い」

横倉 医療の力 健康後押し

新たな産業も

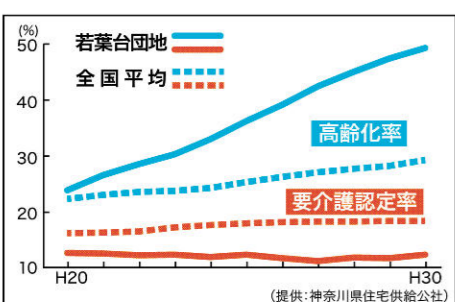


横倉 義武（よこくら・よしただけ）1944年福岡県出身。74歳。69年、久留米大医学部卒。同大医学部講師を経て90年福岡県の医療法人・弘恵会ヨコクラ病院の院長に就任。90年福岡県医師会理事、06年福岡県医師会会長。12年から現職。17年には世界医師会会長も務めた。



小泉 政策面では、健康管理に対して自助努力をした人に医療保険の自己負担を軽減するなど、インセンティブを付けることも考えています。街づくりでは、運動がしやすい公園など、誰もが日常的に体を動かして健康づくりができるようなデザインをどんどん取り入れていくですね。

横倉 現在、医師の役割は広がっており、専門知識を生かしながら健康を後押しする医療を地域で展開することが期待されています。「人生100年時代」の課題に対して、我々も運動や食事、睡眠などを通して医療面から支えてまいります。黒岩 「未病」改善と最先端の医療技術を融合させ



多世代交流 元氣な若葉台

横浜若葉台団地（横浜市旭区）は、1979年に入居が始まり約1万5000人が暮らす。住民の47.8%が65歳以上と高齢化率は全国平均の28%を上回りながら、介護が必要な高齢者の割合「要介護認定率」は12.2%と全国平均の18%を下回る。イベントなどを通して世代を超えた住民の交流が行われている＝写真右＝。

黒岩 世界で日本が最も高齢化の進み方が速く、その中で神奈川県は先頭を走っています。新しい健康づくりのモデルを作り、世界に発信するチャンスです。小泉 1947年の日本人の平均寿命は、男性50歳、女性54歳だったのが、現在

は男性81歳、女性87歳。「ライフ・シフト」では、07年生まれの日本の子どもたちが50%は100歳まで生きるとしています。教育や働き方、一人ひとりの人生のストーリーをどう展開するか、日本人が長寿を本気で喜ぶことができる、100年の長生きをリスクにしない国を作りたいと思います。

※提供 神奈川県 ※協力 日本医師会



未病 健康と病気の間を連続的に変化すると捉え、このすべての過程を表す。人の健康状態は、「健康」と「病気」とが明確に区分できるわけではなく全てがつながっているとの考え方による。未病の改善とは、心身の状態をより健康な状態に近づけることを示す。神奈川県では未病改善にかかわる新産業の育成も行っている。

養生訓 江戸時代、福岡藩の儒学者の貝原益軒が健康指南書として記した。病気になる前に、自分で養生しようというメッセージを発信している。日々の生活で、腹八分目など食事や運動に気を付けて病気にならないように説く。自分で健康管理を行う現代の「未病」の考えに通じている。