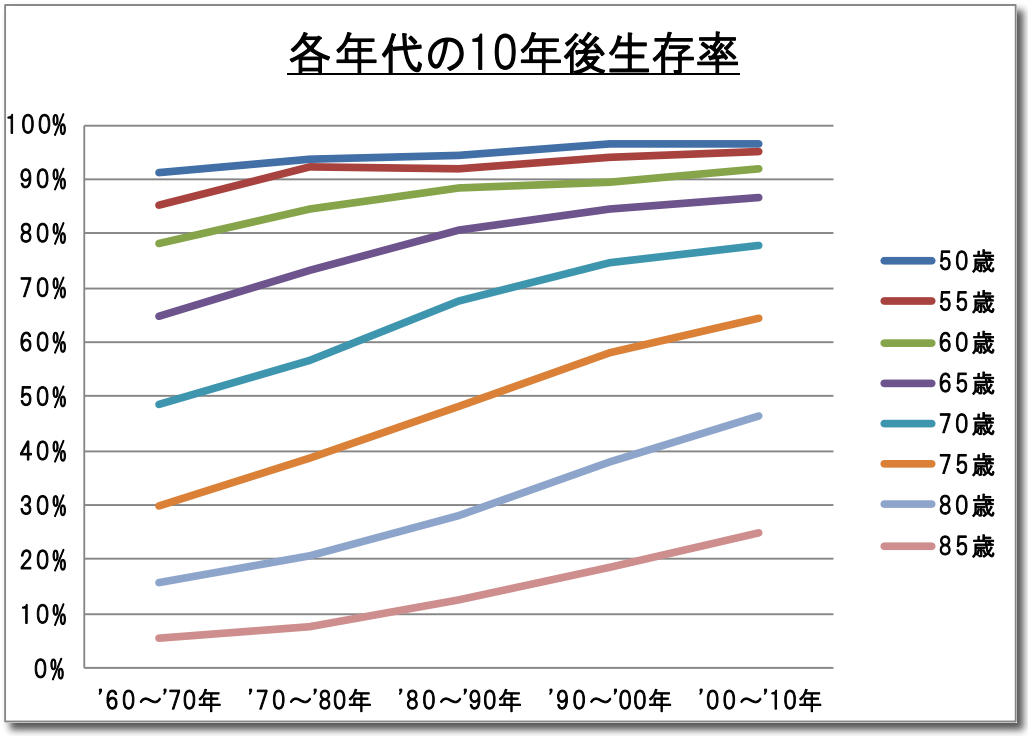
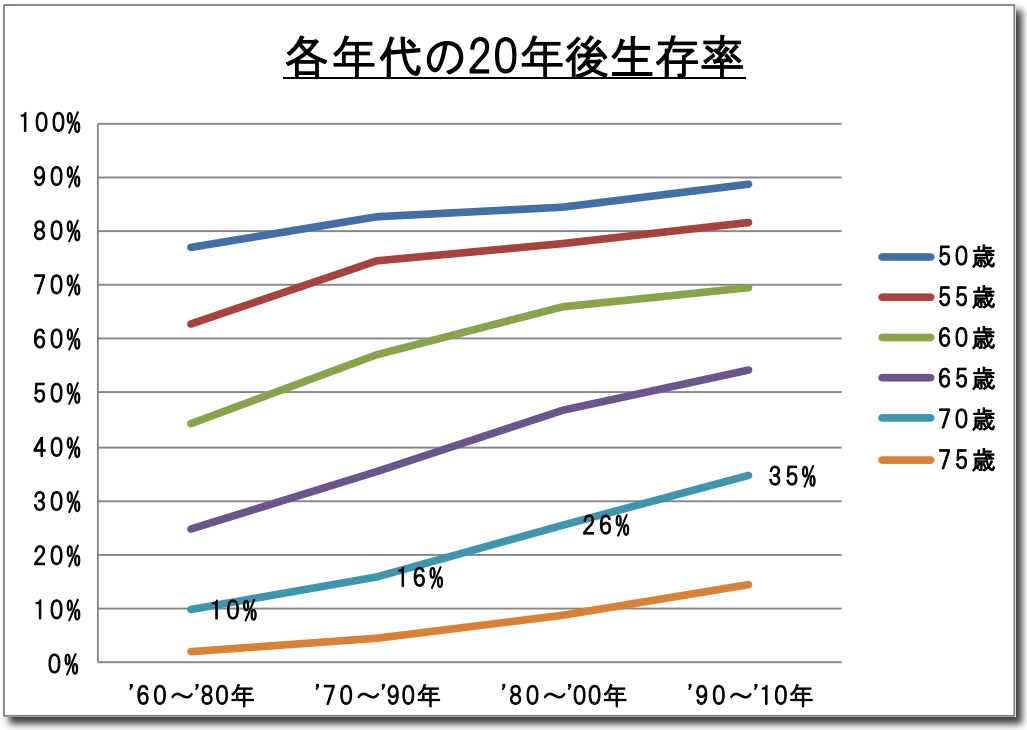
まちの健康研究所「あ・し・た」　所長コラム　（No. 2）
～ どんどん長生きになっている！ ～

先日、米ワシントン大などの研究チームから、健康寿命は男女とも日本が世界一という研究成果が発表されました。　そこで、過去の各年齢の方が 10 年後、20 年後もどのくらいご健在？であったかを計算したグラフを国勢調査データから作ってみました。



どんどん長寿になっているのはご存知のところですが、驚くのはその比率の上がり方。下図の下から二番目（70 歳の 20 年後生存率）を例にとると、1960 年に 70 歳だった方で 1980 年もご健在だった方の割合はたった 10%でしたが、1990 年に 70 歳だった方のうち 2010 年もご健在だった方の割合は 35%まで上昇していて、その勢いはより高まる傾向にあるという点です。現在の 70 歳、80 歳ならもっと、ということです。



どの年齢の方も、押し並べて同じ傾向にあります。これだけ長生きする見通しが立つなら、これからの人生をどう楽しいものにするか、人生設計を再考してみる必要がありそうです。

所長　椎名一博