

人生 100 年時代と健康寿命とスポーツ

「人生 100 年時代」という言葉が使われ始めて数年が経過します。今回は、「人生 100 年時代」と「スポーツ」について、公的機関のホームページに公開されている記事から考察したいと思います。

「人生 100 年時代」 人生 100 年時代構想会議中間報告（平成 29 年 12 月）

- ある海外の研究では、2007 年に日本で生まれた子供の半数が 107 歳より長く生きると推計されており、日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています。
- 100 年という長い期間をより充実したものにするためには、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、更には社会人の学び直しに至るまで、生涯にわたる学習が重要です。
- 人生 100 年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題となっています。

「健康寿命」と「平均寿命」

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。従って、平均寿命と健康寿命の差となる期間は、何らかの介護を必要とする期間となります。令和 4 年度の男性の健康寿命は 72.57 歳、平均寿命は 81.05 歳で、その差は 8.49 年です。女性の健康寿命は 75.45 歳、平均寿命は 87.09 歳で、その差は 11.63 年です。

現在もそうですが、人生 100 年時代を迎えるにあたって、健康年齢を延伸することは重要なことであると考えます。

子どもの頃からの運動習慣

健康寿命を延ばすためには、さまざまな要素がありますが、適切な運動も重要な要素の一つです。2013（平成 25）年 3 月に公表された「健康な人のための身体活動量の新基準」では 3 つの年齢層に分け、それぞれ必要な身体活動量を示しています。特に、子どもの頃から運動習慣を確立しておくことは、大人になってからの運動の習慣化につながるため、ロコモ予防の観点から重要と考えられます。

人生 100 年を生きるといわれる子どもたちにとっては、随分先の話になりますが、健康寿命延伸のために、子どもの頃のスポーツ活動をお勧めしたいと思います。

教室募集状況 (6 月時点)

募集中：ダンス（初級 1 は募集停止）／サッカー／フィットネス／親子テニス
 中学生地域スポーツ活動も募集中です。
 募集停止：親子バドミントン

特定非営利活動法人総合型 S C 長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HP アドレス <https://nagayosc.sakuraweb.com/index.php>
 TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所窓口開設時間
 月・水・金
 14:30~16:30



健康日本 21



HP



LINE を利用したクラブからの諸連絡用。
 友だち追加をお願いします。
 HP からでもできます。