

# ご近所のお医者さん

□  
669  
□

豊川産業医事務所長 **豊川彰博さん** 一大阪市都島区

## 何もしないよりは長い

日本は急速な高齢化が進み、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく送れる期間)の延伸に向けた取り組みが進められています。2019年の国民生活基礎調査によると、要介護となった原因疾患について、男性は

脳血管疾患  
▽認知症▽  
高齢による  
衰弱、女性

は認知症▽骨折・転倒▽関節疾患——が上位を占めています。

私の専門分野の産業現場においては近年、高齢者の労働災害が問題となっ



## 健康意識し身体活動を

が大切で、日ごろ身体を動かすことにより、筋力維持、身体機能の向上や転倒リスクの軽減につながります。

世界的にも座位行動(座りがちな生活)や身体活動不足が原因の医療費の増大や、労働生産性の低下などが認識されるようになり、身体活動の推進は優先順位の高い課題となっています。

20年11月、世界保健機関(WHO)が「身体活動・座位行動ガイドライン」

を発行しました。その要約版の冒頭に、重要なメッセージとして以下のように記されています。

①身体活動は心身の健康に寄与する  
②少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い③すべての身体活動に意味がある④筋力強化はすべての人の健康に役立つ⑤座りすぎで不健康になる⑥身体活動を増やし、座位行動を減

らすことに

より、妊娠  
中および産

後の女性、

慢性疾患のある人や障害のある人を  
含むすべての人が健康効果を得られる。

また、世界の人々が、より活動的に  
なれば、年間400万〜500万人の  
死亡を回避できる可能性がある」とさ  
れています。

一人一人が自身の健康を意識して、  
自分に合った身体活動を楽しみながら  
健やかな生活を送りましょう。