

# 健康寿命の延伸に貢献を



大阪府医師会理事  
澤井 貞子

大阪府医師会では、平成24年から「環境保健・健康づくり推進委員会」を設置し、放射線や受動喫煙等の「環境問題」や食生活、生活習慣病等の「健康づくり」にまつわる課題について広く検討し、先生方の診療の一助ともなるよう研修会を開催してきました。本年2月には、竹屋泰先生に「多職種で取り組む高齢者のフレイル対策」、中村正和先生に「コロナ禍における禁煙の重要性と禁煙治療の最新トピックス」のご講演をいただいたところです。

厚生労働省の公表によると、健康寿命が、令和元年は男性72.68歳、女性75.38歳となり、この3年で、平均寿命の増加分以上に健康寿命も延伸しました。しかし大阪府民の平均寿命や、健康寿命は男性（全国39位）、女性（全国38位）ともに全国平均を下回る状況にあり、さらに府内市区町村での健康格差（健康寿命の差）も生じています。地域により平均所得にも差があり、その他多くの要因も絡むので、医療者の頑張りだけでは改善困難なことでもありますが、大阪府民の健康を預かる医師・医師会としては、見過ごすわけにはいきません。府民の健康寿命はどうすれば延びるのでしょうか？

大阪府も、2025年問題や、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマとする大阪・関西万博開催も踏まえ、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を目標に、第3次大阪府健康増進計画を策定、府民の健康づくりを支える社会環境整備を進めています。また、府民一人ひとりの

「健活」を後押しする施策として、例えば、「健活10」というキャッチコピーでPRしたり、健診やウォーキングなど体に良いことをしてポイントを貯めるアプリ「アスマイル」を提供しています。

府医としても、関係諸機関と連携し、糖尿病など生活習慣病の予防対策の推進、特定健診やがん検診受診率の向上、保健指導の充実などに協力してきており、加えてこれら「健活」を府民運動として展開することも大変重要であると考えます。

先生方は、患者さんの疾病管理・治療に対峙しながらも、禁煙指導や食生活の改善など、生活習慣への助言をされることもあるでしょう。個人の心身や生活状況を一番よく知るかかりつけ医からの健活への後押し助言は、何より効果的です。「健活10」は、医師から見たら当たり前のことばかりですが、これを広く浸透させることで府民の健康を底支えしていければと思います。

コロナ禍は計り知れないダメージを我々社会に及ぼしました。その中で、少しでも光明を見いだすなら、家庭にいる時間が増え、免疫力アップや食生活、あらためて自己の「健康」に向き合う機会が増え、府民の主体的な健康づくり活動への気運ができたことです。今後この気運が醸成していくよう、先生方とともに貢献してまいりたいと考えております。