

長 寿 を 「寿」 に !!

コース・専攻：健康ライフ 28 期生

グループ名：ファーストペンギン

メンバー：大橋、木下、林、六岡、中村

●学習概要

長寿とは何か？健康とは何か？健康で充実した人生を送るための心構えを「長寿を寿（ことぶき）に!!」というメインテーマに掲げてグループ学習に取り組ました。

グループ各人が「寿」にむけての取組を考え、実践することとした。

また、長寿と健康は、イコールではないこともわかり、さらに長寿になっても健康で元気で生きることができないひとも多くいることもわかりました。その理由を探求するためにサブテーマに「長寿と健康をむしばむ健康格差を学ぶ」を掲げた。

健康寿命の延伸に影響を与えている『健康格差問題』をグループ全員が少しでも理解するとともに、我々自身が生活習慣をもう一度見直して『長寿を寿に!』という大きな目標達成につなげていこうと考えた。

参考図書として

- ・近藤克則著『健康格差社会』～何が心と健康を蝕むのか～
- ・近藤克則著『健康格差社会を生き抜く』
- ・NHK スペシャル班『健康格差』～寿命って自己責任ですか～

●健康格差とは

健康格差は、健康に対する個々人の管理能力の程度が原因ではなく、生まれ育った家庭環境や地域、教育、就いた職業や所得などが原因で健康状態に差が生じることである。つまり、所得で人の死が左右されたり、住んでいる地域や雇用形態、家族構成の違いで病気になったり、寿命が短くなってしまふことである。

健康格差は、何も特定の人に生じる問題ではない。勤労者、子供、高齢者、すべての世代で深刻化している。



寿命って自己責任ですか？

- 低所得者の死亡率は高所得者より3倍高い
- 急増する単身高齢者の健康を社会はどう守れるか？
- なぜ秋田県男性は全国平均に比べて「短命」なのか？