

西川りゅうじんの

元気な会社・地域の創り方 心身の「健康寿命」をのぼそう

日本人の心身の「健康寿命」を伸ばさなければ日本は滅んでしまう。

日本人の平均寿命は83歳でわが国は世界有数の長寿国だ。しかし、寿命の長さより、健康に生きられる時間、つまり、「健康寿命」が短くては、本人も家族も友人も、職場や地域の仲間も幸せであるはずがない。

モータリゼーションの進展などによる運動不足、食生活の欧米化、高止まりする喫煙率などのため、このままでは、生きてはいても寝た切りになったり、認知症になる人が増えかねない。また、今後は日本人の寿命自体が短くなってしまいう可能性さえある。

一方、若者から働き盛りのビジネスパーソン、お年寄りに至るまで鬱病が増えており、自殺者も減らず、メンタルヘルスが大きな問題になっている。

数多くの国民が不健康な状態では、社会の活力がそがれるだけでなく、国も自治体も企業も財政的に破綻してしまいかねない。

そこで、厚生労働省では「健康寿命をのぼしましょう！」をスローガンに、企業・団体と連携して国民一人一人の健康づくりを目指す、生活習慣改善国民運動「Smart Life Project」を推進している。

このたび、このプロジェクトのスーパーバイザーを拝命することになったが、「健康寿命」をのぼすために、日々の生活の中での3つのアクションを提案している。

まずは「Smart Walk」（適度な運動）。毎日10分の運動を心がける。例えば、通勤の際に無理のない程度の早歩きをするだけでも立派な運動になるのだ。運動は精神衛生にも良い。

次に「Smart Eat」（適切な食生活）。日本人は1日平均250gの野菜を取っているが、プラスあと100gの野菜を食べ、朝食もしっかり食べる。

そして「Smart Breath」（禁煙）。たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失う



ことにもつながる。

健康は一日にしてならず。日常の小さな変化の積み重ねだけが、人生の最後の日まですこやかな生活を約束して

「Smart Life Project」(<http://www.smartlife.go.jp/>)の概念図。企業メンバーに登録する(無料)と、公式サイトでの活動紹介やロゴマークの使用、eラーニングツールの利用ができる

くれるのだ。

スマートに(賢く)、スマートに(おしゃれに)、スマートに(美しく)なって「健康寿命」をのぼそう!



マーケティングコンサルタント 西川りゅうじん ウォークマンの販売促進、ジュリアナ東京のPR、六本木ヒルズの商業開発、愛・地球博のモリゾーとキッコロや平城遷都祭のせんたくんの選定・広報、つくばエクスプレス沿線PR、芋焼酎の人気演出に携わるなど産業と地域の元気化に努める。厚生労働省 Smart Life Projectスーパーバイザー。1960年生まれ。