

新しい人生の考え方を提案！

「ふじのくに型人生区分」

静岡県は、全国トップクラスの健康寿命のさらなる延伸と、元気で活力あるいきいき長寿社会の実現を目指して、76歳までを働き盛りとする新しい人生の考え方「ふじのくに型人生区分」を提示した。この人生区分に着目した、本県の新たな取組を紹介する。



新たな人生区分の設定で健康寿命のさらなる延伸を目指す取組を推進

平成24年に厚生労働省が公表した都道府県別の健康寿命日常生活に支障がない期間)によると、静岡県は男性が71・68歳(全国2位)、女性が75・32歳(全国1位)となっている。本県が独自に算出した男女計は73・53歳で全国1位である。また、最近の保健統計では、現在65歳以上の人の身体能力は、10～15年前に比べて5～10歳若返っているとされている。こうした流れを踏まえて本県は、さらなる健康

寿命の延伸と、高齢になっても元気で活躍できる社会の実現を目指し、平成27年に全国に先駆けて新しい人生の考え方「ふじのくに型人生区分」を提示した。

ふじのくに型人生区分は0歳から100歳以上の年齢層を幼年、少年、青年、壮年、老年の5ブロックに分け、さらに壮年を3期、老年を4期に分類している。これにより、従来の年齢区分にとられない若返り意識の醸成と、年齢を重ねても元気に社会で活躍する意識付けを進めるものである。

壮年熟期は「支える側」

健康長寿の3要素は運動、食生活、社会参加と言われ、いわゆる生活習慣が大きな意味を持つ。したがって健康づくりは幼少期から生涯を通じて取り組むべきだが、健康な老年期を迎えるためには特に壮年期の生活が鍵を握る。そこで本県は66歳から76歳の壮年熟期に重点を置き、社会参加を促進する取組を始めている。

本県は壮年熟期を「高齢者のイメージを変える世代」と位置付け、「壮年熟期が活躍するいきいき長寿社会づくり事業」を平成28年度から実施している。これは当該年齢の人たちに社会参

ふじのくに型人生区分

老年	百寿者	100歳以上	100歳の長寿を寿(ことほ)ぐ世代
	長老	88～99歳	米寿(88歳)から白寿(99歳)まで
	中老	81～87歳	傘寿後から米寿前まで
	初老	77～80歳	喜寿(77歳)から傘寿(80歳)まで
壮年	壮年熟期	66～76歳	様々なことに熟達し、社会で元気に活躍する世代
	壮年盛期	56～65歳	経験を積み、社会で活躍する世代[中期]
	壮年初期	46～55歳	経験を積み、社会で活躍する世代[前期]
青年	青年	18～45歳	社会的に成長・発展過程であり、活力みなぎる世代
少年	少年	6～17歳	小学校就学から選挙権を有するまでの世代
幼年	幼年	0～5歳	命を授かり、人として発達・発育する世代



模擬開催した「居場所」でふれあう地域住民。



社会参加ノウハウ講習会で助け合いについて学ぶ参加者。

加に対する動機付けや実践の場を紹介する事業で、市町と連携して社会参加促進フェアを行い、趣味、地域活動、ボランティア、起業、就労などの社会参加を促している。昨年は袋井市、磐田市、御殿場市で同フェアが開催され、参加者数は合計約900人にのぼった。今後は広域的に実施していく予定だ。また、多様な社会参加のノウハウを学ぶ講習会やワークショップも随時開催し、実際の社会参加へ導く取組も行っている。こうした県の事業に参加した人の中には、地域交流のステーションとなる「居場所」を立ち上げ、日々生かしながら地域活動や社会貢献を果たしている方が現れ始めている。その意味で本県の取組は、壮年熟期の人たちに「支えられる側ではなく、また支える側である」という意識を喚起させる事業と言える。

壮年盛期の継続的な健康づくり

さらに本県は56歳から65歳の

壮年盛期を主な対象とする「壮年元気盛りもり事業」も行っている。これは民間団体を中心とする実行委員会に県と市町が加わり、主に「退職前後の男性」を対象にした、社会参加を促す取組だ。

本県は民間団体から企画提案を募り、採択した事業を支援。その中の一つが掛川市等で実施した「フーバで壮年元気盛りもり」だ。フーバとは、福祉の「フ」とバレーボールの「バ」を組み合わせたネーミングで「ふだんのくらしをいっしょにするバレーボール」という意味が込められている。柔らかいビニール製のボールを使用する4人制のバレーボールで、練習会や講習会には、延べ5011人(うち男性2168人)の中高齢層の人たちが参加し、健康づくりや交流が図られた。

また、丹那の自然をノルディックウォーキングするとともに地産地消の食事を楽しむ「かなみみルックウォーキングin丹那盆地」や、社会参加の実践者からセ

カンドライフの楽しみ方の伝授を受ける「セカンドライフ計画準備講座」も行われ、参加者からは地域交流を通じて、継続的な健康づくりに向けた取り組みが期待されている。

その他、健康寿命のさらなる延伸を図るため、運動・食生活・社会参加の3分野について、3人1組で望ましい生活習慣を目指す「ふじ33プログラム」、民間企業や市町と連携した「健康マイレージ事業」などを実施している。また、特定健診データの見える化を進めることで、各世代における運動、食生活等の健康課題をあぶり出し、県民の健康意識を高める取組も行っている。

健康寿命のさらなる延伸を目指す上で、最大の障壁となるのは約7割という無関心層だ。その層に健康づくりの重要性を説く上で「ふじのくに型人生区分」は各年代に訴える力を持ち、同時に具体的な課題も見えてくることから、今後の本県の健康寿命を押し上げる大きな原動力となるだろう。



靑空の下丹那盆地をノルディックウォーキング。



フーバ大会で白熱したプレーを展開する参加者。