

# 日本は世界有数の長寿国!?

## 健康寿命を伸ばそう!!

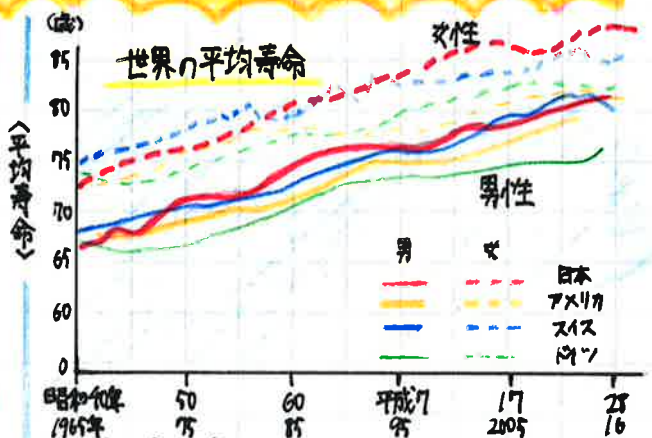
日本は高齢化が進んでいるとよく言われるが、具体的にどのくらいの高齢化率なのか知っているだろうか?

2010年に、日本は人口に対する65歳以上の割合が23%を超え「超高齢社会」とよばれる状態になってしまう。

右上のグラフを見ても平均寿命は上がっているが、寿命が伸びている元気な高齢者が多いというわけではない。

ただ長生きするのではなく、健康に長生きする。つまり、健康寿命を伸ばすという意識が非常に大切なことなのである。

**POINTO** -健康寿命を伸ばすために-



現在、日本は世界でもトップレベルの平均寿命を誇る国となっている。つまりは、公的医療保険などの優れた制度や仕組みによるものである。では、具体的にどのような制度や仕組みによって、寿命を保つことができるのだろうか。また、私たちが健康に過ごすために気を付けることを何だろう。



発行者  
菅生中学校  
二年二組  
松本 実怜



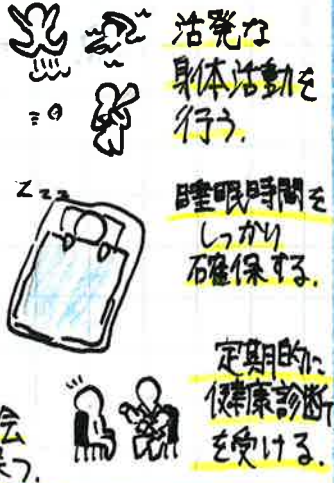
喫煙は控える。



過度の飲酒は控える。



食事は年齢に応じた量をバランス良く。



活発な身体活動を行う。  
睡眠時間をしっかり確保する。  
定期的な健康診断を受ける。



孤独にならず、社会関係を保つ。

## 生活を支える制度と仕組み

① 機関が「審査支払機関」に請求することで成り立つ。つまり、この制度は少ない費用負担で安心して医療にかかれるサービスなのだ。

② その「かかりつけ医をもつ」  
「かかりつけ医」とは、患者さんへの全身の健康管理を長年にわたり管理する医師のこと。日頃の健康状態を知り、もしやむを得ず、病気の早期発見・早期治療にもつながる。大きな病院は全身の健康管理を行うのが苦手であるため、「かかりつけ医」と「大きな病院」を区別することが大切である。

③ その「ジェネリック医薬品」と「ジェネリック医薬品」を切り替える。  
「ジェネリック医薬品」とは、新薬と同じ効果・有効成分を持つながら、価格が三〜六割安くなる薬である。年々増加する医療費に歯止めをかけるためにも、ジェネリック医薬品を選択することをオススメする。

④ その「公的医療保険」  
日本の公的医療保険は、職業や年齢により種類も違いますが、誰もが必ず加入する。医療費を全額負担せず、原則三割を医療機関で払うこととなる。残りの七割は、医療

### < 編集後記 >

私が大人になる頃には、高齢化率ももて上がり、医療費も負担が大きくなっていくと思う。けれど、ジェネリック医薬品を使ったり、かかりつけ医のことで病気の早期発見・早期治療を行ったりして、少しでも医療への負担を減らしていこうと思った。