



平均寿命90才へ。ずっと健康に。 防災訓練は楽しく!

日本維新の会・無所属目黒区議団 松田 哲也 議員

<健康長寿>

少子高齢化の進展で、社会は10人が1人を支えた胴上げ型から、3人が1人の騎馬戦型、さらに1人が1人の肩車型へと変わっていく。

平均寿命は女性約86才、男性約80才。健康寿命は女性約74才、男性約70才。その差が不健康な期間で女性は約12年間、男性も約10年間ある。

団塊世代が75才を超える「2025年問題」も迫り、2040年に女性の平均寿命は90才になるという。誰もがずっと健康を願う。

老化は慢性炎症で進み、ストレスや個人的な快楽型満足感でも増加するが、生きがい型満足感で減少し若さも維持されるという。家族や社会との関わりで満たされるような取組みを施設その

他で展開すべきだがどうか。

区長 高齢者自身が地域を支える一員として、長年培った技術や豊かな経験・知識を生かし積極的に貢献していくことは、生きがいや健康の維持増進につながるだけではなく、社会全体の活力を維持するためにも重要である。

高齢者施設その他で、高齢者のかたが活躍できる場を提供するとともに、活躍の機会を創出することにより、「生きがい型満足感」を高め、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、健康でいきいきと暮らし続けられるよう取り組んでいく。

健康寿命の延伸は、国を挙げて取り組んでいる重要な課題であり、区として

も、区民の健康寿命のさらなる延伸に向けて引き続き全力を挙げて取り組む。

<防災訓練>

参加者の固定化を解消するため、遊びの要素とシェイクアウト(※)型訓練を導入すべきだがどうか。

区長 どのようなシェイクアウト訓練のあり方が望ましいか、区の防災訓練にどのような形で取り入れることが効果的か、引き続き検討していく。

【用語解説】

※ シェイクアウト:2008年に米カリフォルニア州で始まった地震防災訓練。サイトで事前登録した参加者が、指定された日時に自宅や学校、勤務先など、それぞれがいる場所で机の下などにもぐって身を守る。