

日本医師会の考える「人生100年時代に向けた運動による健康寿命延伸」
～ロコモ予防を中心に～

日本医師会常任理事 長島公之

日本医師会の「運動による健康寿命延伸」のための活動を、ロコモを中心に、紹介する。人生100年時代に向けて、疾病予防と健康づくりを推進し、健康寿命を延伸させ、それにより、社会の支え手を増やすことが必要となる。その実現には、日本医師会としては、妊娠・出産から高齢者までの各世代における「運動による健康増進・健康寿命延伸」が必要であり、その中で、ロコモ予防は重要なテーマであると考えている。日本における「15歳から64歳までの労働人口」の総人口に占める割合は1990年をピークに減り続けていいるため、労働人口を74歳まで延伸することが望まれる。しかし、高齢になると、労働災害の発生率が高くなり、特に、転倒災害が多く、休業期間も長期化する傾向がある。そこで、ロコモ予防が、要介護状態の国民を減らすという「マイナスを減らす」方向だけでなく、働き手・社会の支え手を増やすという「プラスを増やす」方向にも貢献することが期待される。ライフステージの観点からは、ロコモ予防には、高齢期だけでなく、子どもから学生の時期に、適切なスポーツ・運動習慣を形成し、働き盛りの時期にも、生活習慣病予防・体力維持のために、適切な運動を行うことが重要である。そのためには、地域における「医療・教育・職域・行政」の連携が必要となる。

日本医師会の運動・健康スポーツ医学委員会が令和2年3月に作成した答申「運動による健康増進・健康寿命延伸のための具体的方策」において、全ての国民が安心して運動を行うための方策の一つとして、自治体単位で運動関連資源（場所・人）の見える化、すなわち運動関連資源マップと、運動（療法）連携パスの作成を提言している。ロコモ予防も、この中で活動することが効果的であると考えられる。