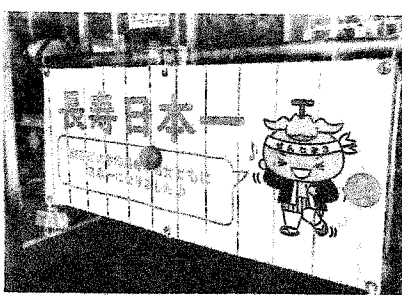


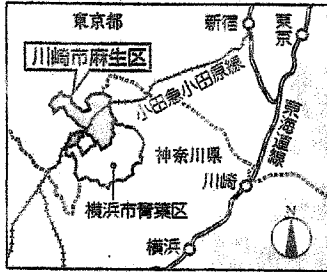
川崎市麻生区

長寿日本一 要因は…

今回注目した平均寿命は、市区町村別に調べた数値を厚労省が5年に1度、公表している。麻生区は23年に公表された直近の調査で、男性が84・0歳、女性が89・2歳で、初めて男女ともに日本一になるという栄誉を得ている。



男女ともに平均寿命が日本一になったことをPRする川崎市の麻生区役所＝川崎市麻生区



歩いてしゃべって
歩は麻生区の基本的な情報からおさらい。川崎市内にある7区の中で最も北西部に位置し、人口は約18万人。緑や公園が多いほか、中核となる新百合ヶ丘駅からは新宿駅まで小田急線の快速急行で20分ほど、都心へのアクセスも良い。

ただ、これだけでは「長寿」のイメージが湧いてこない。人生の先輩たちに交じって話を聞いてみると、こうだ。

「雨や猛暑の日を除けば毎週、周辺の散歩を楽しんでいる。70、80代が多いけど、若々しくて無理のないコースを設定しているというが、この日は比較的涼快に暮れたコースを歩いた。」

一行は住宅街を抜け、坂道の多い麻生区らしいエリアに。声をかけ合いながら、ゆっくりに歩く。先頭の女性2人組は「歩き始めると、いつの間にかおしゃべりが中心になっちゃう」と笑う。

季節の草花を楽しみながら、1時間15分ほどかけてスタート地点に戻ってきた。記者のスマートフォンで計測したところ、(開始時刻)距離は2・4キロ、消費カロリーは333キロカロリーと、ちょっとした運動の効果が実感された。しかも、この道が多かった印象だ。

歩くだけでなく、参加者同士の会話を楽しんでいるメンバーも多い。小土橋さん(80)は、2年前に妻を

国が調査 男性84・0歳 女性89・2歳

20面に続く

1 圖から読みとる

社会参加の活発化

また、もとより農業者が多岐にわたる熱心な地域活動に加えて、1995(昭和40)年以降に開発が進むと、学識意欲の高い人が多く移り住んだという。「市民活動も盛んで社会参加が活発な」とも、心身の健康の維持に役立っている。

たに、区々注目の15%、タガがあるところ。少し専門的になるが、地域ごとの死亡率を比較できる「標準化死亡率」という指標だ。その地域の死亡率について年齢構成を標準化して算出したもので、平均の値を100とし、数値が120であれば死亡率が全国平均よりも1.2倍高かったと捉えることができる。

麻生区では、厚生労働省が公表した2018～22年の全ての死因の数値が男性で77・4、女性で78

複数の要因影響

値の増加に比例する

■まだある怪びごと

・おふくは、おのち平太と結婚し上り世がたった。原住区の教壇に男性が金庫で「普門」女校が金庫で4層目の係をたいた。

住居から社会生活にわたる「寛政」な、住居の健康に於ける「寛政」の意にも平均寿命延び一の要因となつてゐた。また、医國

このデータをもとに詳しく見てみる。日本人の死因の上位を占め、生活習慣と深い関連があると言われる三大疾病（がん、心疾患、脳血管疾患）の「標準化死亡率」も、麻生区はそれぞれ全国平均よりも1〜3割程度低いという特徴があった。

区の担当者はこう話す。区内は企業などに勤めている人が多く、職場での働きかけで健康診断を積極的に受診している。医療機関も充実しており、早期に治療を受けたり、治療をきちんと継続したりしている人が多いことが、数々、今後の目標を指摘する。

■地域とながりを

神奈川の高齢化率（人口100人当り）は65歳以上の割合は24.4%、25・9%と、全道平均29・2%よりは低いが、40年と33・3%の差と、農家の3人に1人が高齢者になると推計されている。日本全体で高齢化が進む中、麻生区は住宅密集地と地域の多岐ゆえに、少子高齢化による人口減少に悩まされている。高野地区の若者が多くに転じて、東海大学の後藤純一准教授も「世界中で探しても、確実にこの高野地区の人口は減るだろう。平均寿命日本一の我が国で、麻生区から世界に誇ることができないかもしれない」と懸念を寄せる。

最後に後藤進教授のアドバイスを紹介したい。「超高齢社会を迎え、いつでも病院に入れることは限らず、公的なサービスの充実にも限界がある。まずは一人一人の介護予防や健康づくりが大変だ。そのためには国民生活に関するものはなく、積極的に外に出てほしい」と。

その際、ポイントになるのが「地域」とのつながりだとのこと。「一緒に行動しよう」という言葉をかかられると、体が弱ってきても気持ちを前向きにさせる効果がある。そうしては地域とのつながりの中で、面会頻度が上がる場を見つけてほしいと、独立を防ぐ面会うつく生活のために役に立つ「市田町村別」標準化死亡に「はつてサイト」「サナロ」に

(山口縣) 中尾健治



●石段のある坂道をゆっくり上るウォーキングの参加者ら●麻生区の職員も名刺の裏面で、平均寿命が日本一になったことを紹介している
＝川崎市麻生区

