

人生の充実度の社会的決定要因と 社会的処方

—健康寿命から充実長寿を目指して—

2020年2月20日

京都保健会・京都大学名誉教授

小泉 昭夫

健康な生活習慣



バランスのとれた食事



運動



運動不足



過度の飲酒

喫煙

不健康な生活習慣

まだ間に合うよぉ～

不規則な生活習慣から
始まります



境界領域

まだ間に合うよぉ～

危ないよぉ

メタボリック
シンドローム

消すなら
今だよぉ～

リスクが重なり
どんどん進行

肥満や高血糖、高血圧、
脂質異常などの
リスクが出始めます

現れなくなるよぉ～

危ないよぉ～

本当に危ないんだぞぉ～

ついに脳梗塞や心筋
梗塞などの病気が
発症します

遅えちゃったよぉ～

危ないよぉ～

生活機能の低下
要介護状態

脳梗塞や心筋梗塞などを発症して
しまい、そのあとこのまいくと
取り返しがつかなくなってしまいます。



充実長寿のための4つの「助」(自助・互助・共助・公助)

自助

自分で自分の身を
助けること

互助

互いに助け合うこと
※費用負担が制度的に
裏付けられていない自発
的な支え合い

共助

助けあい
※制度化された相互扶助

公助

自助・互助・共助では対
応できないことに対して
最終的に必要な生活保
障を行う社会福祉制度の
こと

生きててよかったという人生を求めて

今までの3つのステージタイプ

引退(～80歳)

仕事(～60歳)

教育(～22歳)

今まで



今後

自己学習の意欲

自学自習で新しい
能力の獲得: エク
スプローラー

有形資産

人脈など無形資産

副業

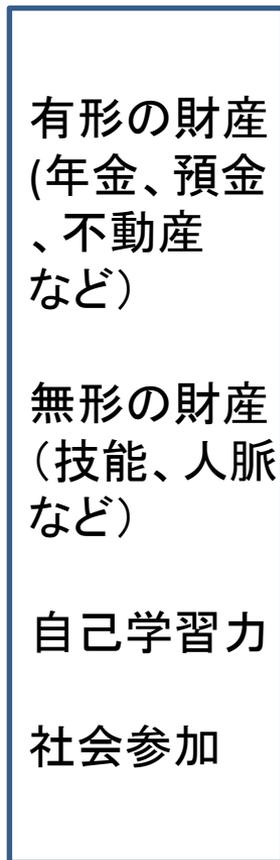
個人事業主

100歳までいろいろ人生: 成功も失敗も挫折も

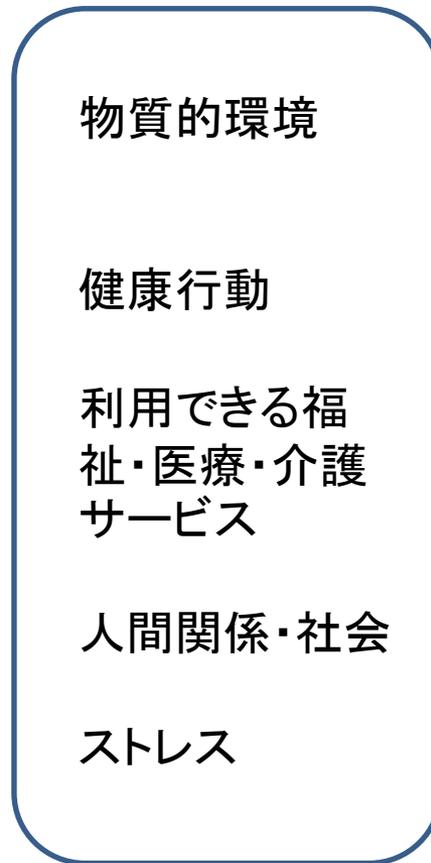
ボランティアでの社会参加

社会経済決定要因から 充実長寿に至るモデル

社会経済的状態



介在する因子



生きがい

健康

疾病

死亡



充実寿命

注：市民が寿命
充実度指標
を作る必要あり。

充実長寿のための社会的処方箋

- 自分探し支援： 学び道場 あらゆる年代の肩書を外した市民の参加で多様な学び。 歴史、趣味、スポーツ
- 社会参加の促進： 店でのレジでのおしゃべりの促進。 客同士、客と店員の会話促進。
- 健康行動： イラつかない心の習得講習会。 宗教者の指導

⇒ 人生の充実は「生きがい」。 社会とつながる自分の確認と他者への支援