

Life Style

第2節 新しいライフスタイルを求めて

健康が何より大事 元気人に年齢は関係なし

「健康」がイチバン

元気はつらつ、からだは健康、でない、仕事も遊びもつまらない。

というわけで、市民が生活のなかで重点をおいているのは、他を大きく引き離して「家族が健康でつづがなく暮らすこと」が47%でトップ。特に女性の場合は、どの世代でも「健康」が1位になっている。

また、「現在の生活に満足している」と答えた人のうち、50%が「健康」を生活の重点のトップにあげているのに対し、「現在の生活に不満がある」と答えた人では、「健康」を生活の重点にあげる人は34%とぐんと少なくなる。衣食住が充実し、生活にある程度満足してくると、次は「健康」が大きくクロースアップされてくる、ということだろう。

実際、「体力づくりや健康のために運動を続けている」人は、全体では3人に1人だが、この数は年収が高くなればなるほど多くなり、例



区のスポーツセンターでは体操教室やエアロビクス教室などが開かれている

えば役員・管理職では半数にものぼる。最近の健康（フィットネス）ブームは、豊かさの一つのあらわれとも言えるかもしれない。

老後の不安のトップは健康

若い世代が多かった横浜市も、これからいよいよ本格的な高齢社会に突入、老後の生活を自分のライフサイクルに組み入れて考える時代になってきたようである。

市民の約7割は、自分の老後に対して何らかの不安を感じている。そして、不安の内容のト



ップはやはり「健康」で37%を占める。

特に、寝たきりに対する不安は大きく、40代以上の53%の人が不安を感じている。男性45%に対して、女性61%と女性の方が不安感が強い。病気になるたときの療養場所は、病院を希望する人が24%、以下自宅22%、施設13%、そして分からないが41%となっている。男性のトッ

おもしろ市民データ

健康のために好きな食べ物をがまんしている人は全体では

22%

- 50代では健康が気になり出して 32%
- 60代ではさらに気を使うようになり 42%
- 自由薬は体に気を使い 38%
- 独身者は食べたい物を食べるノ 14%

歩ける距離なら乗り物を使わず歩くようにしている人

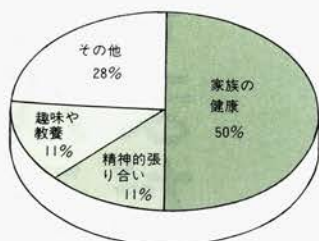
65%

- 京浜急行線沿線は足腰に自信あり 72%
- 70代 まだまだ歩けるぞ 76%
- 20代 だらしなかな? 56%

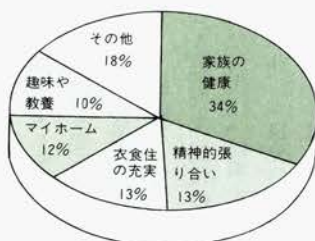
Life Style

■生活に満足している人も、していない人もとにかく「家族の健康」が第1

生活に満足している人の生活の重点

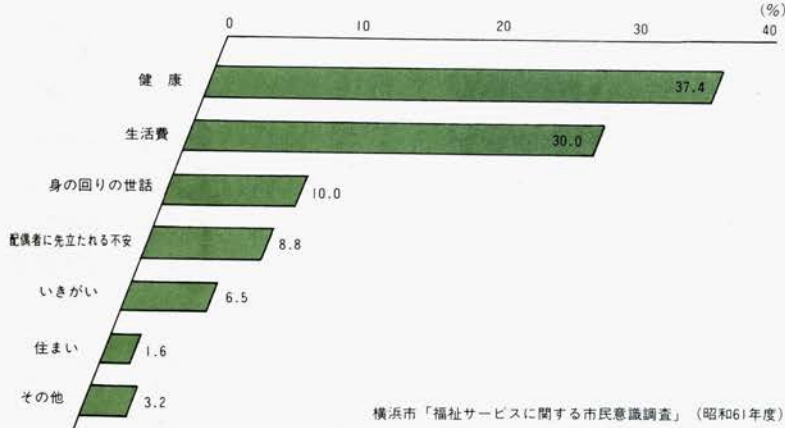


生活に不満をもっている人の生活の重点



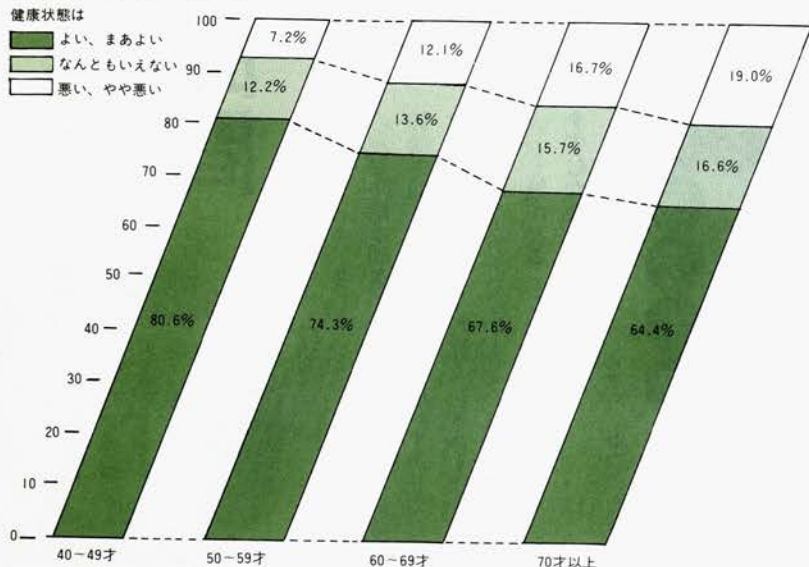
横浜市「市民意識調査」(昭和59年度)

■老後の不安の内容は、やはり健康がトップ



横浜市「福祉サービスに関する市民意識調査」(昭和61年度)

■70過ぎてまだまだ元気



横浜市「老人保健事業実態調査」(昭和59年度)

70過ぎてまだまだ元気
 老後の健康に対する不安はかなり強いと言え

プは自宅25%なのに、女性のトップは病院30%。女性は、家族には頼れないと思っているようだ。自宅を希望する人は、年齢が高くなるにつれて多くなり、70代以上では34%にもなる。やはり家族に世話をしてもらいたいのだろう。

が、実際には年をとっても元気な市民は多い。40代以上で、健康状態が「よい」と「まあよい」人をあわせると74%。4人に3人は元気というわけだ。60代あるいは70代になっても、およそ3人に2人はまだまだ「元気」。

ただ、当然のことながら高齢になればなるほど、健康には気をつかう。具合が悪くなるとす

ぐ医者に見てもらおうという人は、40代では34%だが、60代では60%になる。また、かかりつけの医者がある人は40代でも6割、60代では8割もいる。

失ってから大切さに気づく、などということのないよう、元気なうちから健康には気をつけたい。