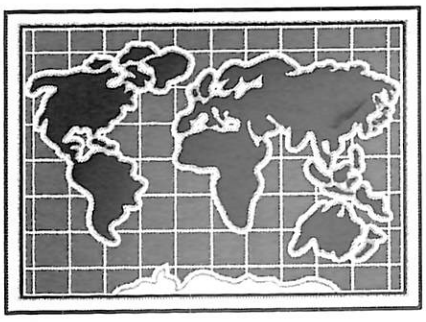
紆余曲折はあったが、東京オリンピック・パラリンピックは開催となった。ワクチン接種も急ピッチで進んできた。この世紀のイベントのあとは日常生活と経済の回復が急務だ。

世界も日本も単に寿命を延ばすのではなく、最後まで健康に生きるために「健康寿命」を重視している。そのためには、食事・運動・睡眠等の生活習慣の改善を目指すべきだ。

国は「健康日本21」構想を進めている。都道府県や区市町村も健康づくりの具体的な取り組みを実施している。例えば、健康マイレージ制度や健康ポイント等のインセンティブを活用した健康づくりを推進している。これが公助である。

人生100年時代が現実のものとなった。今こそ世界も日本も、地方自治体・企業・個人等すべてが総力を挙げて取り組まなければならない。その基本となるのは、一人ひとりの自覚と心構えにある。コロナによって自粛を強いられた中でも街では、多くの人たちがラジオ体操をしたり散歩をしたりしている。

私は、毎朝車椅子で公園を一周しているとき「おはようございます。今日も元気にがんばっていますね。あなたの姿に元気づけられます。」と声を掛けられ、私自身も勇気づけられ、励みになっている。「継続は力なり」を実感している。

急激な高齢化に伴い、年金・医療・介護・福祉の社会保障費が急増し、財政的にも厳しい状況にある。こうした事態を認識して、私たち一人ひとりが自覚し、自分の健康と生きがいは自らが作り上げていくという心構えで、死ぬまで努力をしなければならない。