

小杉南中学校

一年

京角

怜奈

北日本新聞八月二十九日三十一面

日本の「健康寿命」世界一位を読んで

ある日、私はニュースを見ていた。平均寿命について話していた。

「日本の平均寿命は女性が八十二歳です」。

私はこの言葉を聞いた瞬間、おばあちゃんのほうを向いて

「ばあちゃん、平均寿命こえとるね」。

と言った。おばあちゃんは笑いながら

「そうやねえー」。

と言った。おばあちゃんの年齢は八十六歳で、まだまだ元気だ。

その出来事からしばらく経った頃、私は新聞で「日本の健康寿命世界一位」という記事を見た。

「健康寿命？」

私は、健康寿命の意味が分からなかった。興味かわき、記事を読んでみると、意味が分

か。た。記事によると、健康寿命は介護が必
要だったり、日常生活に支障が出る病気にか
かったりする期間を除き、自立して過ごせる
期間を示すのだという。男性は七十一・十一
歳、女性は七十五・五十六歳。女性のほうが
長い。

この記事を読んで、日本人は病気や介護が
必要な期間が短いことを知った。それは、病
院で予防できたりするからだと思う。でも、
一番関わるのは、「食べ物」だと思う。私の
おばあちゃんが元気でいられるのも食べ物の
おかげだと思う。私たちはジュースやおかし
を食べたり体に悪い物を食べているけど、お
ばあちゃんが食べているものを見ると、つけ
物など野菜をたくさん食べている。私は野菜
がきらいで、いつもおばあちゃんに

「野菜食べられ！」
と言われていた。それでも私はいつも好きな
ものだけ食べていた。そのせいか、私はいつ
も風邪をひいていた。この出来事、この記事

で好ききらいしないこと、長生きの秘訣を学んだ。

この記事を通して、日本の人たちはとても健康に気を使っていることが分かった。この記事を読むまで私は「健康寿命」のことを知らなかった。平均寿命が長いことは知っていたけれど、健康寿命まで長いことを知って、日本人は本当にすごいと思った。私たちの世代もこのすごいことを守るために、私は二つのことをしようと思っっている。一つ目は、好ききらいしないことだ。いろんな野菜を食べ、健康な体をつくり、おばあちゃんをびっくりさせたい。二つ目は、健康に気を使うことだ。病気になるらないために、おばあちゃんに気を付けていることを聞いたり、毎日適度な運動をしていきたいと思う。そして、自分だけだけでなく、他の人の健康にも気を使って、自分もみんなも健康で、長生きできるようにしていきたい。