

## ■総務部からのお知らせ

### 《長生きの秘訣は「仕事」》

たいての人は、健康で元気に長生きしたいと思っていることでしょう。

大切なのは、自分のことは自分でできる、自立して生活できる「健康寿命」を延ばすことです。そのためには、正しい食生活と適度な運動が重要であることは間違いないませんが、一説によると、健康寿命を延ばすには、働くことが一番だそうです。

仕事があれば、朝起きて、服を着替え、髪も剃れば、化粧もする。働くことと健康は、関連するものなのです。仕事上の適度なストレスも、長生きするために必要なのです。

齢をとったら、仕事のストレスから解放されるし、のんびりと過ごそう、と考えている人は、考え直したほうがいいかもしれませんね。

長野県民の健康および寿命の長さの理由のひとつとして挙げられるのが、高齢者就業率の高さです。70歳以上の高齢者就業率の全国平均は15.9%ですが、長野県は24.0%で、こちらも全国トップの数字。

年齢を重ねても適度に働き続けることが、気持ちを若く、体を健康に保ち続ける秘訣といえるでしょう。

海外の調査でも、高齢で働いている人の方が長生き



という結果が出ているそうです。

米石油大手シェルの社員を調査した論文では、55歳で早期退職した人たちは、65歳で定年退職した人たちよりも死亡率が1.37倍高かったことが判明。

日本の心療内科などでは、仕事上のストレス解消のために趣味をもつことがいいとされてきました。しかし、仕事上で満足感や緊張感を得ることは、代替えのきかない健康法なのかもしれません。