

# 日銀の視点

先月は、好天にも誘われて、当地着任後機会をうかがっていた筑波山登山や霞ヶ浦サイクリングを初めて楽しんだ。湖畔の強力な逆風など自然の洗礼を受けながらも、色鮮やかな紅葉、山頂や湖畔からの素晴らしい眺めといった豊かな自然の中で、体力の増進を図りつつ心をリフレッシュできた。

このように身体を動かす活動を身近で手軽に行うことができ、食の面でも納豆、野菜、

日銀水戸事務所長 **上野 淳**

海産物などが豊富な茨城県は、健康に暮らすにも適した場所ではないかと思ひ、関連するデータに当たってみた。

まず、運動インフラ面では、多目的運動場数（47都道府県中15位）や体育館数（17位）に目立った特徴はないが、ゴ

## 健康は経済活動の土台

ルフ場数（2位）などが多い（2018年度体育・スポーツ施設現況調査）。次に、運動の実施状況についてスポーツの行動者率を見ると、水準はほぼ全国並み、順位は12位である（16年社会生活基本調

査）。種類別ではゴルフ（1位）、ウォーキング・軽い体操（5位）、テニス（6位）などの順位が高い。

食の面では、1日当たりの野菜摂取量が、男女とも全国をやや上回っている一方で、目標とされている350gに

は達していない（16年国民健康・栄養調査）。

寿命については男女とも全国に比べ、平均寿命が下回っている（15年都道府県別生命表）一方、健康寿命は上回っている（16年の推定値。厚労

省資料より）。

これらのデータを見る限り、全国に比べて悪くはないが、さらなる健康増進に向けた改善の余地もありそうである。

健康は、個々人にとってのみならず、少子高齢化が進む中、経済面からもメリットが大きい。高齢でも働き続けられる人が増えれば、培った技能・経験を生かしつつ人手不足を緩和できる。収入により消費力も高まる。リタイアしても、健康であれば旅行などの活動による消費が期待できる。さらに、

年齢にかかわらず、適度な運動などにより心身の健康が増進されれば、生産性向上が期待できる。医療費が減少すれば、社会保障負担の軽減にもつながり得る。短期間でこれらのメリットを実感することは難しいが、中長期的に経済活動の土台を整えていく観点からは、軽視できない。

県内では経営的な視点から従業員の健康増進に取り組んでいる企業の話も耳にする。さまざまな主体の取り組みにより、県民の健康が確保され、経済のさらなる発展にも寄与することを期待したい。（次回は来年1月8日掲載）