



The Supporters Times

サポーターズタイムズ



衆議院議員 秋葉賢也 政策・活動レポート

健康寿命を伸ばそう!! ~健康で長生きするために、日野原重明先生からのメッセージ!~

日本が世界一の長寿国となってから約30年になります。現在の「平均寿命」は、女性が約86歳、男性で約80歳です。一方、『健康寿命』（日常生活に制限のない期間の平均、ないし自分が健康であると自覚している期間の平均）となると女性は約73歳、男性が約70歳というのが現実です。平均寿命と健康寿命との差は、女性で約13年、男性で約10年もの差があるのです。この差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障費の軽減も期待できます。

これからは、単に長寿であるだけでなく、いつまでも健康を維持しながら長生きすることが大切です。このため厚労省では、今年からスタートした第2次の「健康日本21」において、『健康寿命の延伸』を最大の目標に掲げて、国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのばすための運動「Smart Life Project」（スマート ライフ プロジェクト）を実施し、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を促進してきました。

先般、「成人病」から「生活習慣病」という考え方の名付け親でもある聖路加国際病院理事長の日野原先生とお会いし、健康寿命の延伸のために取り組むべき課題等について、ご指導を頂いてきました。

まず第一に、健康寿命を伸ばすためには、健康教育が重要であり、次の5つの生活習慣を、国民皆が当たり前のこととしてやるよう厚労省として徹底してほしいと言われました。それは①歯の健康（歯周病予防）、②肥満防止（メタボ予防）、③禁煙（肺がん予防）、④運動（口コモ予防）、⑤年1回の定期検診の5つです。

次に、自分の健康は自分で守るという「セルフコントロール」の重要性を国民に広めることが必要だと話され、各家庭に、①体重計、②簡易な血圧計、③体温計を常備し、毎日、①体重、②血圧、③体温を測り、「健康日記」等に記録して体調の変化に留意することが大事だと力説されました。

加えて、適度な運動とカロリー節制を行い、30歳の時の体重を生涯継続するようにする。自分は階段を使うようになっているが、その際、息を2回吸って、3回か4回吐く、という呼吸法を実践されているそうで、発声や呼吸も大切で、もうすぐ102歳だが、声もよく出てるでしょと言われました。

また、体の健康だけでなく、心の健康が何より重要であって、ボランティアで人のために尽くすことを勧めているそうです。そして最後に、一番の健康法は、夢やヴィジョンを持ち、「生きがい」を感じることで指摘されました。これらの貴重なアドバイスをしっかりと踏まえて、人口に膾炙して参ります。



厚生労働副大臣
復興副大臣

秋葉賢也

【活動ブログ】 www.akiba21.net 【ツイッター】 @akibakenya 更新中! 秋葉賢也 検索

秋葉厚生労働副大臣のインタビューが掲載されました!

仙台発・大人の情報誌『りらく』10月号より一部抜粋



秋葉 賢也(あきば けんや) 1976年宮城県生まれ。中央大学法学部卒業。東北大学大学院法学研究科博士課程前期修了。松下幸之助(享年93歳)を経て、宮城県議会議員(3期)から、衆議院議員(4期)、「経済大臣政務官や文部科学大臣政務官を経て、厚生労働副大臣及び復興副大臣を歴任。

健康の話題
秋葉 賢也 厚生労働副大臣復興副大臣
早期発見・早期治療を心がけ、介護を必要としない。健康寿命をのばそう。ロコモティブシンドロームも要チェック。

タウンミーティング(国政報告会)
秋葉厚生労働兼復興副大臣と意見を交換してみなさんの声でより良い政治を創りませんか。

10月11日(金)宮城野区
19時 @宮城野区文化センター

10月15日(火)泉区
19時 @イズミティ21 小ホール

10月26日(土)若林区
18時30分 @サンピア仙台

宮城野ブッシューズ 卒団式




秋葉会長より卒団生8名にご挨拶。

秋葉副大臣 涌谷町民医療福祉センターを視察



町民のための地域包括医療の実現に取り組む「涌谷町民医療福祉センター」を視察させて頂きました。

秋葉厚生労働副大臣 トップモードマスターズ発表会に出席



セキスイハイムスーパーアリーナで開催された全日本美容講師会主催の「トップマスターズモード発表会」が行われ、祝辞を述べさせて頂きました。

仙台⇄東京
秋葉厚生労働・復興副大臣の活動報告写真

地域振興の現状を視察(沖縄)



沖縄振興改正法の施行から1年。沖縄を訪問し、仲井真知事との懇談、CH-47で普天間やキャンプ・シュワブ等を上空視察し、沖縄の地域振興の現状を視察して参りました。

金刀比羅神社のお祭り



若林区の金刀比羅神社のお祭りが開催されるため、地域住民の皆さんと御神輿等の掃除を行いました。

日本味と旬学会第47回大会 懇親会



仙台では28年振りの開催となった「日本味と旬学会」第47回大会の懇親会に出席させて頂きました。

厚生労働省の省議に出席



厚生労働省の幹部会議



多くの皆様にご購読いただき心より感謝申し上げます。全国の主要書店やアマゾン等のインターネットでもお求めいただけます。

『松下幸之助 「最後の言葉」』
秋葉賢也著(角川SSC新書)定価760円

毎週金曜午後7時30分～
賢ちゃんの 放送中 いとしのサザンPartⅢ

秋葉賢也のラジオ番組「賢ちゃんのいとしのサザンPartⅢ」が、毎週金曜午後7時30分より、FMいずみ(79.7MHz)にて放送中です。また、インターネット(<http://www.simulradio.jp/>)からも視聴頂けますので是非お聞き下さい!

～ kenya's PLOFILE ～

- 昭和37年7月3日宮城県生まれ、51才。
- 角田高校を経て、中央大学法学部卒業、東北大学大学院法学研究科博士課程前期修了。
- (財)松下政経塾卒塾(第9期生 宮城県初)を経て、宮城県議会議員(二期)を務める。
- 厚生労働副大臣および、復興副大臣。衆議院議員(四期目)。
- 著書:『松下幸之助「最後の言葉」』(角川SSC新書)、『地方議会における議員立法』(文芸社)、『東北の夢創造』(ぎょうせい)。
- 趣味:スポーツ・音楽・映画。
- 特技:書道二段・空手初段。
- 尊敬する人:マザーテレサ、松下幸之助。
- 好きな言葉:努力+才能<志(努力や才能も大切だが、志に勝るものはなし)

秋葉賢也事務所
www.akiba21.net

仙台市泉区上谷刈4-17-16
Tel 022(375)4477
Fax 022(375)0057

購読料 年額6,000円
編集 株式会社アキバ

秋葉副大臣による北京訪問

毎日新聞9月14日付 2面

秋葉賢也副厚生労働相兼復興相も同日、中国の対日交流団体「中日友好協会」会長の唐家璇元国務委員と会談した。

秋葉氏によると、唐氏はロシア・サンクトペテルブルクでの主要20カ国・地域(G20)首脳会議(サミット)で安倍晋三首相と立ち話をした際に習近平国家主席が発言した内容を記したメモを持参。領土と歴史認識への言及を念頭に、安倍首相に対し「習主席の発言内容を正確にとらえて理解してほしい」と述べたという。



秋葉副大臣が中日友好協会・唐家璇会長を表敬訪問。



msn産経ニュース9月13日より

清華大学で「震災復興への取組み」をテーマに講演



清華大学国際問題研究院・副院長の劉江永教授よりお招き頂き、清華大学キャンパスで秋葉復興副大臣が講演。

秋葉厚生労働副大臣 トルクメニスタンとの保健医療分野の覚書に署名



秋葉厚生労働副大臣 国立がん研究センターを視察



秋葉副大臣(昭和37年生まれ)が、昭和37年創設の「国立がん研究センター」を視察されました。

『国立がん研究センター』では、がん研究・がん治療の最前線について、関係者より説明頂きました。



食の安全確保へ～横浜検疫所を視察～



9月10日、秋葉厚生労働副大臣が、「横浜検疫所」を訪れ、倉庫のモニタリング検査や輸入食品の残留農薬の検査を視察されました。

黄熱病や梅毒病の研究で知られる野口英世さんも、一時、横浜検疫所に勤務していたそうです。



3ヶ月ぶり 9月4日 BSフジ『プライムニュース』

『消費税・制度改革・TPP 日本医師会長に聞く～どうなる日本の医療～』



秋葉 厚生労働 副大臣

出演!

半年ぶり 9月9日 テレビ朝日『ビートたけしのTVタックル』



秋葉厚生労働副大臣 Active Photography

医療分野での協力について 日本タイ間で レコードを交わすことを合意



タイのブラディット保健大臣と会談。

医療分野での協力について マレーシアと 覚書を交わすことで合意



マレーシアのスプラマニア二保健大臣と。

日本モンゴル友好議連による モンゴル視察



アルタンホヤグ首相と。



平成13年に建立された日本人墓地に献花



秋葉副大臣と同じ年のボルド外務大臣と。



ガンホヤグ鉱業大臣と



ウランバートル市長と

第6回 アジア・太平洋人口会議



第6回アジア太平洋人口会議閣僚会合でスピーチを行う秋葉厚生労働副大臣



会議終了後、記者会見

47カ国から400人以上の代表団が集まり、タイのバンコクで開催された『第6回アジア太平洋人口会議』。今回の会議では、貧困の撲滅、性と生殖に関する健康と権利、HIV/AIDS、ジェンダーの平等、高齢化、移民や持続可能な開発等、幅広い問題を議題として、アジア太平洋地域における人口と開発の分野での成功、課題、今後の優先事項が検討され、『人口と開発に関するアジア太平洋宣言』が採択されました。

秋葉厚生労働副大臣に聞く!

Q 高額療養費の見直し(厚労省案)について教えてください

高額療養費制度とは、長期の入院や手術などによって医療費が高額になった患者の自己負担を減らすための制度で、所得に応じて上限が設定され、上限を上回った医療費については公的保険から給付を受けられる仕組みです。

厚生労働省では、国民会議が示した「能力に応じて応分の負担を求める」考えに基づき、所得層をさらに細分化し、高所得者(70歳未満で年収790万円以上)

の負担上限額(現行制度では1ヶ月で約15万円)の引上げ、低所得者(70歳未満で年収210万円以下)の負担上限額(現行制度では1ヶ月で3万5400円)の据え置き等方針を決定しており、年内には詳細をまとめる予定です。

平成27年度以降の実施をめざしています!

