

# スマイルタイムズ

No. 230

## 赤ちゃん 30年で3割減

人口減少の理由の中で、深刻なのは少子化です。この30年間で出生数は年間3割減っており、地方では10分の1になった町村もあります。全国出生数年間100万人割れは目前です。若年層の都会への流出を食い止める方策は焦眉の課題です。当地小浜市も町から市に昇格した昭和26(1951)年には34,000ほどあった人口が、あと400人ほどで3万人を切る、と現市長が最近おっしゃっていたが、ネットでは既に29,883人(本年2/1現在)と3万人を切っております。

出生数の減少が特に激しいのが北海道と東北地方です。北海道、北東北3県では1983年から2013年の30年間で出生数が60%以上減少した市町村が半分以上もあります。東京では1人の女性が生涯に産む平均的な子供の数を示す合計特殊出生率はとりわけ低いのですが、地方からの流入で数字の上ではそう減っていないことになっています。

### 〈極端なところを拾ってみます〉

北海道 歌志内市 減少率88% 人口3,800人  
市としては日本一少ない

青森県 今別町 人口6000人→3000人  
出生数64人→6人 小学校は5校→1校

石川県 珠洲市 減少率72% 人口16,000人

平成27(2015)年 5月20日(水)発行  
発行者 小浜市多田2- 中山クリニック 院長 中山 茂樹  
<http://www.Nakayama clinic. Jp>

移住者増に金沢大学と協調中

群馬県 南牧村 ‘13年出生数2 人口2200人  
65歳以上が58%で高齢化日本一

奈良県 御杖(みつえ)村 ‘13年出生数0人  
人口1800人 伊勢参宮の宿場町

### 〈逆に増加した所〉

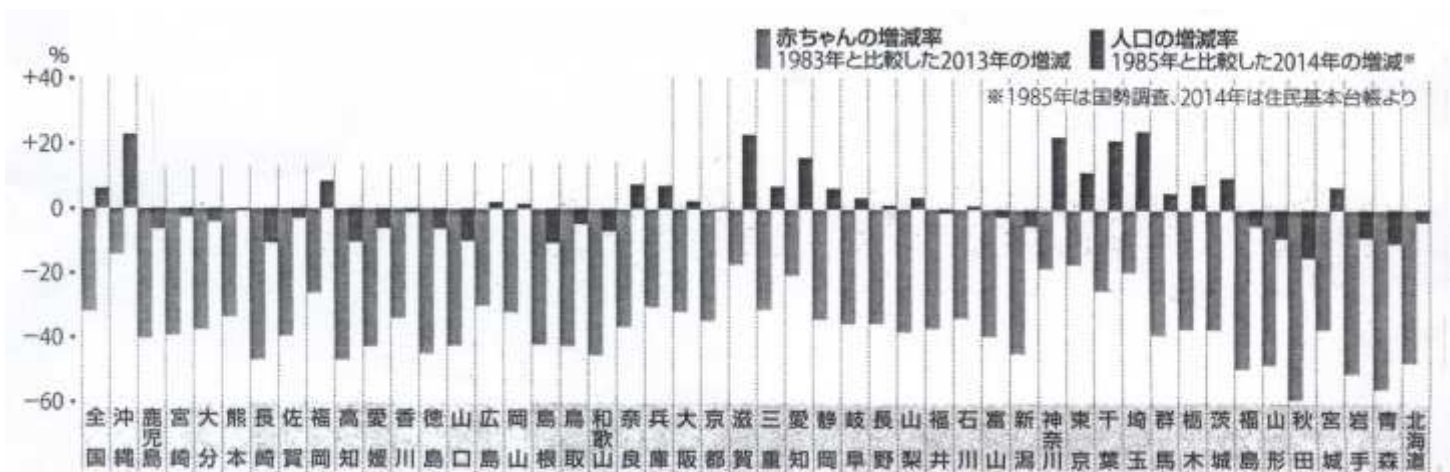
茨城県 守谷市 出生数2.5倍 人口65,000人  
新興住宅地 つくばエクスプレスに拠る

全国では‘08年の12,808万人をピークに減少し始めたのです。欧米に比べ極端に低い出生率が原因で、このまま続けば‘48には1億人を切り‘60年には8,674万人になるのではないかと推測されています。こうして見ると国全体としての施策が如何に重要かが分かります。

(資料は「読売新聞」本年3/2号)

## サルコペニアについて

ギリシャ語の「サルコペニア」とは筋肉減少のことです。病気と言うより症候群と呼ぶ方がふさわしい。一般に体重に占める筋肉の割合が、男性は27.3%、女性では22.0%未満となるとサルコペニアと診断されます。80歳以上の半数はこれに罹っているとされています。これを克服するには速足で歩く、牛乳や蜂蜜をよく摂る、日光浴でビタミンDを合成するのがいいようです。



この棒グラフは 0レベルの下が減少率 上が増加率。赤ちゃんは全県減少しています。