

健康で長生きな青森県を目指して。 生活習慣から見直す健康づくりを考える。

食事、喫煙、血圧、運動。より健やかな毎日を過ごすために、生活習慣や食生活をどう改善していくべきか、県内各地で地域医療や予防医学の啓発活動に取り組む、弘前大学大学院医学研究科長・医学部長である中路重之先生にお伺いしました。



青森県民の平均寿命は男女ともに最下位

今年発表された平成22年の厚生労働省の都道府県別平均寿命ランキングでは、青森県は男女ともに全国最下位。一方、男女とも全国1位だったのは長野県です。

「同じ雪国で、健康のシンボルであるリンゴの2大産地でありながら、なぜこれほど平均寿命に差があるの？」

不思議に思われた方も多いのではないのでしょうか。

両県の医師数を比較しても大差があるわけでもなく、しかも、長野県は昔から長寿県であったわけではありませんが、昭和40年の調査では男性9位、女性26位と中ランクだった長野県がトップになった背景には、私たち青森県

民が学ぶべき何らかのヒントが隠されているはず。

私は、平均寿命を延ばすことはもちろんですが、県民の皆様一人ひとりが、自分の人生を最期まで生き生きと元気に全うできる「健康寿命アップ」こそが何より大切だと考えています。まさに「ピンピンコロリ」ですね(笑)。では、そのためには日頃からどんなことに心がける必要があるのでしょうか。

生活習慣の改善と 健(検)診受診率向上

皆さんは、本県の短命の特徴は何だと思えますか？それは、他県

に比べて三大生活習慣病(がん・脳卒中・心疾患)の死亡割合が高いことによるものであること。さらに、10代・20代を除くほとんどすべての年代において死亡率が高く、特に30代から50代の早死が多いということです。したがって、青森県の平均寿命改善対策は、「お年寄りに元気で長生きしてもらうこと」と同時に、「若い世代の早死を減らすこと」が、キーワードになってきます。



【用語の解説】 平均寿命

平均寿命は、年齢別の死亡率などを基に0歳児が平均して何歳まで生きられるかを計算した値で、保健福祉水準を総合的に示す指標として使われています。

厚生労働省が発表した平成22年の青森県、長野県及び全国の平均寿命は左表のとおりですが、青森県の平均寿命は年々延びているものの、男女とも全国最下位であり、全国に比べて若くして亡くなっている割合が高い状況にあります。

◎平均寿命の比較(平成22年)

都道府県	男性	女性
青森県	77.28歳 (47位)	85.34歳 (47位)
長野県	80.88歳 (1位)	87.18歳 (1位)
全国	79.59歳	86.35歳

平成22年都道府県生命表(厚生労働省)

健康教養(ヘルスリテラシー)

健康教養とは、「健康に関する正しい知識を身につけ活用する力」のことです。

青森県の三大疾患(がん、脳血管疾患、心疾患)による死亡率は、全国平均より