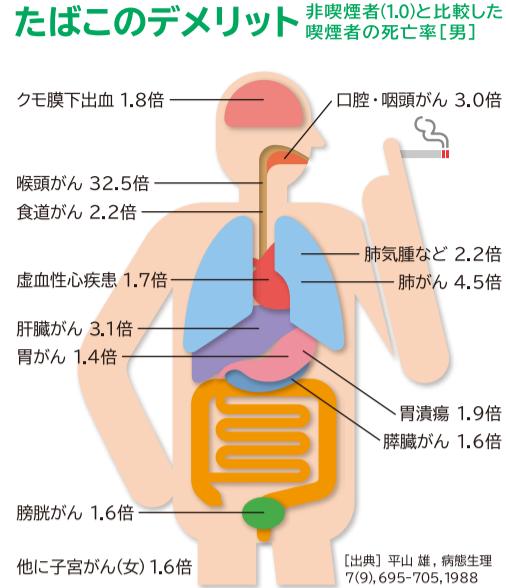


長寿県・長野県から学ぶべきヒント 県民運動の展開をめざして

長野県がトップになった背景には、県内ほぼ全市町村に配置されている保健補導員の制度があるといわれています。これは、青森県における保

健協力員とほぼ同様のものですが、任期は2年で現在では現役・OB合わせて県全体で15万人を超えるといわ



生 活習慣病は、その名が表す通り、その人の生活習慣の積み重ねによって引き起こされるものですよね。青森県は喫煙率、肥満率、多量飲酒者率の高さが全国ワースト上位。特に本県の男性は喫煙率全国1位、女性も2位です。たばこに関しては、口から入った煙がのどを通り肺へと送り込まれる順番に、がんが発症しやすいというデータがあります。つまり、有害物質の濃度と関係が深いのですが、もちろん胃や肺を含め全身に多大な悪影響を及ぼします。逆に喉頭がんや舌がんなどは、たばこを吸わない人はまず発症しません。時々、妊婦さんでもたばこを吸っている方を見かけますが、流産・早産、低体重出産などのリスクが高まり非常に危険です。

以上の飲酒者の割合も高く、男性は全国1位、女性も8位です「厚生労働省国民生活基礎調査 平成13年」。肝障害の予防のためにも、日本酒換算で1日2合以下が目安とされています。こうした生活習慣に加えて、健(検)診受診率の低さ、受診のタイミングの遅さも短命の大きな原因です。本県には現在、全40市町村に約6000人の保健協力員(名称が異なる市町村もある

が)があり、地域の各家庭を回つて健(検)診の受診予約を取りまとめるなど、地道な努力を重ねています。保健協力員は歴史が古く、地域の予防医学の面で果たしている役割は大きく、人と人とのつながり、互いをいたわり合う優しい地域コミュニティーにおいても重要な役割を担つていると思います。保健協力員が生き生きと活動できるよう行政等が支援していく必要があります。



がんに負けない青森県をめざして
康のミニ博士と呼べるほど正しい知識を身に付けることにより、家族の生活習慣や食生活が改善され、健(検)診受診率アップにつながっています。

たそうです。子どもたちも、幼い頃から家庭のなかで自然と健康教育を学びながら育つていきます。そうした積み重ねが県民全体の健康に対する意識を高め、長野県の平均寿命アップにつながったとされています。

つまり、長野県は医療より一步手前の生活習慣の改善や健(検)診受診など予防医学に重点を置いている点に長寿のヒントがあるといえます。

弘前大学では、昨年度から弘前市と連携し、健康づくりの地域リーダーを育成する事業を行っています。現在、第1期生の27人が、「ひろき健康増進リーダー」として、市内各地で運動教室などを開催しています。行政、保健関係団体、職場、学校、地域が連携し、全県あげての県民運動として展開していくべき必ず成果は上がるはずです。

県民一人ひとりが健康教養(ヘルスリテラシー)を身につけ、地域の健康レベルを根強く底上げしていくこと。それが最も重要なことではないでしょうか。

喫煙率

青森県の喫煙率は左表のとおりですが、男性は全国で最も高く、女性は全国で2番目に高い状況です。

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、がんや脳血管疾患などの様々な病気を引き起しますが、禁煙することでリスクは確実に減少します。また、受動喫煙により、たばこを吸わないまわりの人の健康にも影響があることも知つておく必要があります。

青森県の喫煙率は左表のとおりですが、男性は全国で最も高く、女性は全国で2番目に高い状況です。

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、がんや脳血管疾患などの様々な病気を引き起しますが、禁煙することでリスクは確実に減少します。また、受動喫煙により、たばこを吸わないまわりの人の健康にも影響があることも知つておく必要があります。

◎各都道府県の喫煙率

順位	男性・%	女性・%
1	青森 38.6	北海道 16.2
2	秋田 37.4	青森 12.7
3	?	?
全国平均	33.1	10.4
46	奈良 29.7	福井 6.2
47	島根 29.3	島根 5.4

平成22年国民生活基礎調査(厚生労働省)

保健協力員

特定健診やがん検診の受診呼びかけなど、住民の健康づくりのために地域で活動しているのが保健協力員です。長野県では保健補導員と呼ばれています。次ページで紹介する食生活改善推進員と共に健康に関する正しい知識を広めています。