

特集②

延ばそう健康寿命 ～元気に自分らしく生きる～

1 健康寿命とは

人口減少が進み、特に15歳～64歳の生産年齢人口の減少が見込まれる中で、各産業分野における働き手や地域づくりの担い手として、意欲ある高齢者の活躍が期待されています。

また、医療技術の進歩や健康意識の向上などにより、我が国の平均寿命が伸び続けており、いずれ人生100年時代が到来するのではないかとされています。

このような社会状況の変化を踏まえ、近年は平均寿命だけでなく、健康上の問題がなく、日常生活を制限されることなく送ることができる期間である「健康寿命」を延ばしていくことの重要性について、関心が高まっています。

今回の特集では、この健康寿命を延ばしていくために我々は何をすべきかを考えます。

(1)健康寿命の位置づけ

日常生活に制限のある「不健康な期間」の拡大は、個人や家族の生活の質の低下を招くとともに、医療費や介護給付費等の社会保障費の増大にもつながります。そのため、国では、健康増進法の規定に基づき定めた、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」において、「健康寿命の延伸及び健康格差の縮小は、生活習慣の改善や社会環境の整備によって我が国において実現されるべき最終的な目標である。」としています。

本県でも、健康寿命の延伸に向けて様々な角度から取り組んでいます。

例えば、減塩先進国の英国において、家庭での調理に対して「減塩キャンペーン」を展開する一方で、食品業界に対しては、製品の塩分を徐々に減らすよう自主規制を働きかけた結果、国民の食塩摂取量を減らすことに成功した例などを踏まえ、国に対し、食品業界に対する働きかけや減塩食品活用の促進、減塩対策に係る法整備の推進を通じた「無意識の減塩」ムーブメントの創出による健康寿命の延伸を提案したところです。

また、介護が必要になった方の原因を見ると、高齢に伴う転倒・骨折といった運動器の障害によるものなどとなっていることから、介護予防のためのトレーニングである「あおりロコトレ」に取り組み、介護予防の普及啓発を進めています。

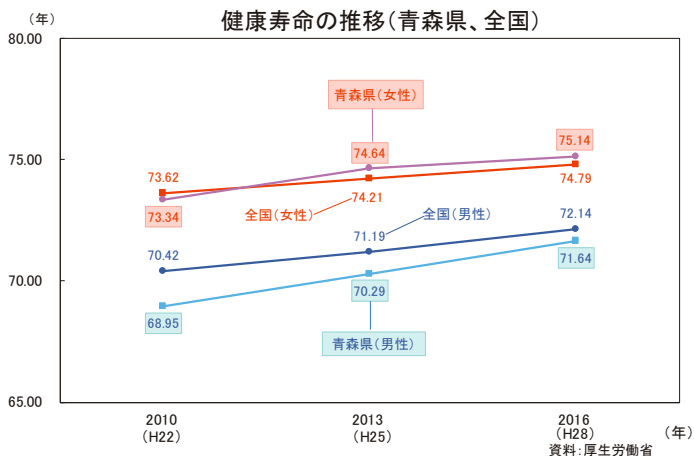
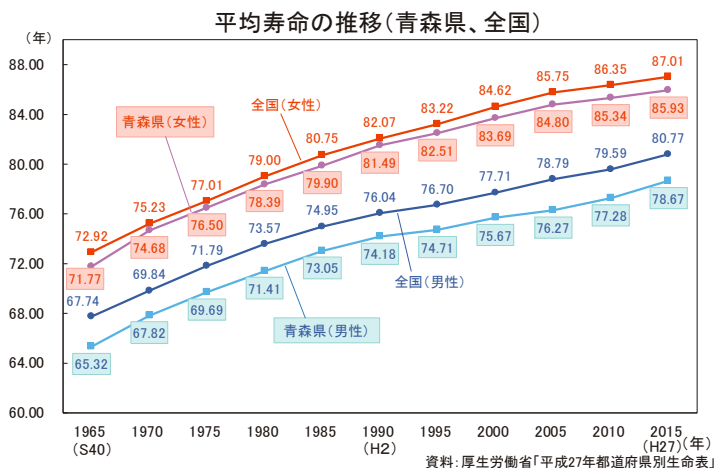
2019年4月からスタートする「青森県基本計画『選ばれる青森』への挑戦」(P31参照)においても、平均寿命に加え、健康寿命の延伸を今後の大きな課題の一つとして位置づけ、県民の健康意識の更なる向上やライフスタイルに応

じた生活習慣の改善、健康診断・がん検診・精密検査の受診率の向上による重症化の予防などに取り組んでいくこととしています。

(2) 青森県の平均寿命と健康寿命

本県の平均寿命は、男性が78.67歳、女性が85.93歳と、いずれも全国最下位となっていますが、着実に延伸しており、特に男性の伸び幅は全国3位となっています。

一方、健康寿命については、男性が71.64歳（全国34位）、女性が75.14歳（全国20位）となっており、女性は全国平均を上回り、男性についても全国との差が縮小しています。



直近の平均寿命と健康寿命を単純に比較すると、その差は男性では約7歳、女性では約11歳となっています。その分だけ県民が健康上の何らかの問題を抱え、日常生活に影響を受けているということになり、この差をいかに縮めていくかが重要となります。

男性			女性		
順位	都道府県名	歳	順位	都道府県名	歳
1	山梨	73.21	1	愛知	76.32
2	埼玉	73.10	2	三重	76.30
3	愛知	73.06	3	山梨	76.22
4	岐阜	72.89	4	富山	75.77
5	石川	72.67	5	島根	75.44
.
34	青森	71.64	20	青森	75.14
全国平均		72.14	全国平均		74.79

資料：厚生労働省「健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

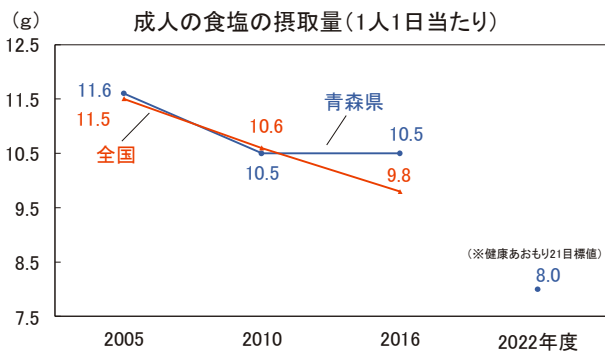
(3) 青森県の健康寿命を取り巻く状況

健康寿命を延ばしていくうえでの課題を探るため、「食」、「運動」、「喫煙」に着目し、関連する指標の推移を見ていくこととします。

① 食塩摂取量

全国の成人1人1日当たりの食塩摂取量は、着実に減少しています。本県においても、2005年から2010年にかけては、全国と同水準で減少していましたが、2016年の調査では前回から変化がなく、全国との差が広がる結果となりました。県が策定した、全ての県民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会をめざすための計画である「健康あおもり21」に掲げる、2022年における減塩目標を達成するには、更なる取組が必要です。

食塩の取りすぎは高血圧の原因となり、動脈硬化のリスクを高めます。本県の死因別死亡率(人口10万対、2016年)は、心疾患では男性198.5、女性199.6(全国はそれぞれ153.5、163.0)、脳血管疾患では男性120.1、女性129.1(全国はそれぞれ88.6、88.2)と全国を大きく上回っており、食塩摂取量の多さが原因の一つと考えられます。

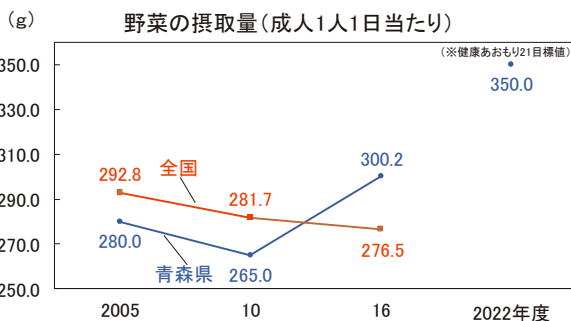


資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
健康福祉部「青森県県民健康・栄養調査」

② 野菜摂取量

野菜に含まれるカリウムは塩分を体外に排出します。本県の2016年度の野菜摂取量は、全国的には減少傾向にある中で、食生活改善推進員との連携や県内スーパーにおけるトップセールスの際の野菜摂取増の周知な

どもあり、大幅に増加し、全国の水準を上回りました。先述の「健康あおり21」の目標値である350グラムに向けて、目標達成をめざしていくことが大切です。



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」
健康福祉部「青森県県民健康・栄養調査」

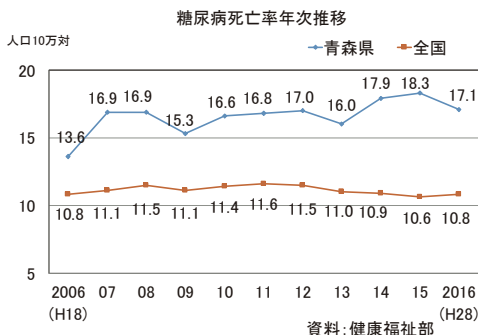
③ 運動習慣

本県の成人の週1回以上のスポーツ実施率は、年々上昇しているものの、全国の水準には達していません。



資料:教育庁「県民の健康・スポーツに関する意識調査」
スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

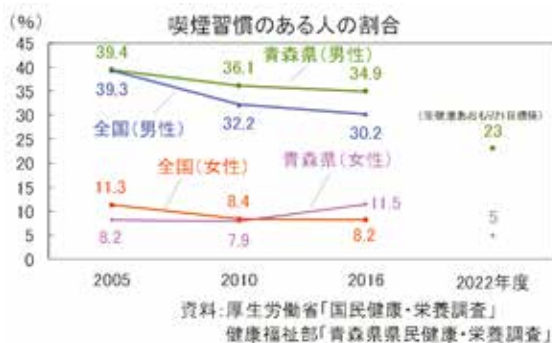
本県の糖尿病死亡率(人口10万対、2016年)は17.1(全国10.8)、成人の肥満者割合(2016年)は男性38.8、女性24.7(全国はそれぞれ31.3、20.6)と全国に比べて高く、また、肥満傾向児の出現率は全国を上回っており、これらはスポーツ実施率の低さが原因の一つと考えられます。適度な運動は健康増進のために必須であることから、継続的な運動習慣の定着を図らなければなりません。



④ 習慣的に喫煙している人の割合

習慣的に喫煙している人の割合は、男性では減少しているものの、女性では増加傾向にあり、また、男女とも全国水準を上回っています。

本県のがんの年齢調整死亡率（75歳未満、人口10万対、2016年）は、男性121.9、女性69.2（全国はそれぞれ95.8、58.0）と全国を上回り、部位別では「気管、気管支及び肺」の割合が最も高くなっています。これは、喫煙率の高さが原因の一つと考えられ、全国的な喫煙・受動喫煙防止対策の強化の流れの中で、本県においても更なる対策が必要です。



(3) 健康寿命を延ばしていくために

本県の健康寿命は着実に延びてきてはいるものの、生活習慣に関する指標を見ると、全国水準との差があるものも見受けられます。生活習慣を改善し、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組むことは、平均寿命と健康寿命の差を縮小していく上で重要です。

県民の健康づくりの機運は着実に高まり、行政だけではなく、県民一人ひとりや、企業、地域などによる様々な取組が進んでいます。次ページからはそれらの取組をご紹介します。

2 マスターズ陸上世界記録保持者・田中博男さんの挑戦

青森市在住の田中博男（たなかひろお）さんは、60歳で初めて陸上競技を始めて以来、88歳の現在に至るまで次々と世界記録を更新し、多くのマスメディアでも紹介され、注目を集めています。

田中さんに健康づくりの秘訣を伺いました。

マスターズ陸上競技挑戦のきっかけ

—田中さんは定年退職後にマスターズ陸上に参加したとのことですが、それ以前から陸上競技はしていたのですか？

田中さん：実はそれまで陸上のことは全く頭がありませんでした。ただ、子どもの頃から運動は得意で、運動会の徒競走では競争相手の背中を見たことがなかったくらい。小学校の教師を長く続け、体を動かすのは好きでしたが、運動の特技や運動習慣は特にありませんでした。

マスターズ陸上は、定年まであと半年のとき新聞でたまたま知ったんです。同じ年代相手なら自分でもなんとかするのではないかとふと思ってね。日本陸上界の父と呼ばれている織田幹雄氏やベルリンオリンピックメダリストの西田修平氏が協会の役員をしていると知り、彼らの活動に加わりたと思ったのも理由です。

初めて出場したのは、浪岡で行われた大会でした。100mの同じ組に国内トップの選手がいてね。スタートした途端、背中がどんどん遠のいていきました。たった100mでこんなに差がつくのかとショックを受けてね。その後の走り幅跳びを棄権したくらい。今でもそのときのことは忘れられません。



田中博男さん

舞台は世界へ、そして世界記録更新

—その後も挑戦を続け、70歳で初めて世界大会に出場しました。

田中さん：負けず嫌いもあってめげずに出ていたら、徐々にタイムがよくなってきて上位入賞できるようになりました。始めて10年たった時に、世界大会に出

ようということになって、70歳のときオーストラリアで行われた大会に出場しました。まあ観光がてらですけどね。

でも、200mと800mでいきなり3位に入賞して、400mではなんと金メダルを取っちゃった。これは自分でも驚きました。自分の予選のタイムを見て、海外の有力選手が決勝を棄権したらしいなんて話もあってね。

—そして80歳のとき、ついに初の世界記録更新を成し遂げます。



国際大会で疾走する田中さん

田中さん：埼玉県で行われた大会（200m M80クラス）で、当時の世界記録を上回る30秒53でした。その後も世界記録を出していますが、次々と更新されますので、まだまだ頑張らないと。ちなみに私が持っている屋外100mM85クラスの世界記録15秒08は、エイジグレード（ある年齢での成績がその人の全盛期にはどのくらいの成績に相当するのかを表す指標）だと9秒36になって、あのウサイン・ボルトの世界記録9秒58を上回るタイムになるそうですよ。

田中さんの世界マスターズ陸上競技大会での成績

開催時期	大会	開催地	田中さん 年齢	メダル獲得数			
				計	金	銀	銅
2001年7月	第14回 オーストラリア	ブリスベン	70歳	3	1	0	2
2003年7月	第15回 フェルトリコ	カロリーナ	72歳	2	1	0	1
2007年9月	第17回 イタリア	リッチオーネ	76歳	3	0	2	1
2011年7月	第19回 アメリカ	サクラメント	80歳	5	4	0	1
2013年10月	第20回 ブラジル	ポルト・アレグレ	82歳	2	1	1	0
2015年8月	第21回 フランス	リヨン	84歳	2	2	0	0
2016年10月	第22回 オーストラリア	パース	85歳	3	3	0	0
2017年3月	世界室内陸上競技選手権大邱大会	韓国・大邱	86歳	5	5	0	0
2018年9月	第23回 スペイン	マラガ	87歳	5	3	1	1
2019年3月	世界室内陸上競技選手権トルン大会	ポーランド	88歳				出場予定
2020年	第24回 カナダ	トロント	89歳				出場予定

田中さんより提供

田中さんの「自分なり」

—普段のトレーニングや食事はどのような感じですか？

田中さん：一年を通して、週3～4回は屋内運動場でストレッチ、ウォーキング、ジョギング、筋トレ、階段昇降などで、2～3時間じっくり汗を流します。それ以外の日でも、毎日少しでも身体を動かすようにしています。

食事については、体重には気をつけることと、好き嫌いせずなんでも食べる
こと以外は、何も特別なことはしていません。厳しくすると義務になって楽し
くないし、長く続かないからね。でも、私もどうしても濃い味付けが好きでね。
妻も気を使ってくれて少しずつ実践しているけど、長年の習慣を変えるのは大
変です。子どもの頃からの食習慣が大事だとつくづく思います。

—高齢になっても健康で活発に過ごす秘訣を教えてください。

田中さん：少しずつでも自分にあったやり方で取り組んでいくことが一番大事だ
と思います。私もよくトレーナーをつければもっと記録が出るのではないかと
言われるけど、それだと長く続けられなかったと思います。運動しよう！減塩
しよう！禁煙しよう！と構えるのではなく、楽しんでやらなければね。

私も昔タバコを吸っていましたが、いきなり「禁煙」ではなく、まずは「休
煙」をしましょうと医師に言われ、それ以来もう何十年も「休煙中」です。今
吸っている人にもおすすめの方法ですよ。

あとは友達とか、付き合いは多いほうがよいと思います。私も仲間とウォー
キングの会をつくって、定期的に活動しています。

青森県のためにも

—今後の意気込みについて教えてください。

田中さん：90歳までは走り続けたいと思っています。身体の衰えをいかに緩やか
に、小さく抑えていくかが課題です。2020年にカナダで行われる世界大会に出
場する予定ですが、そのとき私は90歳ですから、M90クラスでも世界記録を更
新したいですね。ワールドマスターズゲームズ2021関西にも参加したいです。
世界中から多くの人がやってきて盛り上がります。30歳以上であれば誰もが参
加できるので、皆さんもぜひ参加してほしいですね。

昨年テレビ番組でも特集していただきましたが、自分の活動を通して青森県
の短命県返上に貢献したいということも、大きな目標の一つなんです。そのた
めに、青森県の選手でリレーチームを組んで優勝したいという夢があります。
青森県は層が厚く結構いけるんじゃないかと思っていますよ。皆さんも何か目
標を持って、自分なりのペースで人生を楽しんでください。

3 生活習慣を変える挑戦

健康寿命を延ばすには、運動はもちろん、高血圧対策や禁煙・受動喫煙対策など、幅広い対策が必要です。県内でも、県民総ぐるみで様々な取組が行われています。

(1) 減塩の取組

① だし活の広がり

県では、「だし」の「うま味」を活用して減塩を推進する活動である「だし活」に取り組んでいます。農林水産品が豊富な青森県



だし活CMの一場面

は、だしになる食材も豊富。だしのうま味で味付けすることで、無理なくおいしく減塩できて、生活習慣の改善や、食育につながります。

これまで、食品メーカーやスーパーなどの関係団体と連携し、CMや「だし活」レシピの公開、スーパー・量販店等の店頭でのPR活動、「だし活伝道師育成研修会」など、様々な取組を進めてきました。

これらの取組は、第9回沖縄国際映画祭において、「だし活」のCMが「JIMOT CM COMPETITION」全国部門グランプリを受賞するなど、全国的にも高い評価を得ています。

そんな「だし活」も、2018年に活動5周年を迎え、ますます県民に浸透してきています。同年10月30日には「5周年記念おいしい『だし活』県民感謝祭」が開催され、料理研究科の大原千鶴先生をお招きしてのライブキッチンや、三村知事のトークショーなど、盛りだくさんのイベントとなりました。

減塩の取組は県内の企業にも広がっています。例えば、手軽な「だし活」をサポートする製品である「できるだし」シリーズは、県内外の小売店で販売されているほか、学校給食などでも利用されています。「できる」には、「手軽にできる」、「塩分コントロールできる」、「うま味でおいしくできる」などの意味が込められています。



だし活製品ラインナップ

②減塩製品の広がり

株式会社ユニバースと東洋水産株式会社
が共同で、2018年に減塩タイプのカップ麺を
発売しました。おいしさはそのままに塩分を
25%減らし、特にカップ麺の購入数量が全国
で最も多い青森県での、無意識の減塩につな
がっていくことが期待されます。



減塩タイプのカップ麺

(2) 高血糖ストッパーズ

高血糖ストッパーズは、糖尿病の正しい知識を伝えるために結成された県のPR隊です。メンバーは、高血圧・高血糖・高脂血症などの課題満載キャラとしておなじみのマモルさんと、その妻イクコさん、マモルさんの血管を傷つけるコーケットー怪人、コーケットー怪人をインスリンシャワーで撃退する正義の味方・インスリンダー、そして本物の保健師・栄養士さんで構成されています。



高血糖ストッパーズの活動の様子

県民を高血糖から守るべく、県内のスーパーや各種イベントに出没中。もし見かけたら、応援よろしくお願ひします。

(3) 喫煙・受動喫煙防止対策

受動喫煙対策の強化のため、2019年7月から改正健康増進法が段階的に施行され、2020年4月までに県内の事業所等でも原則室内禁煙となります。

県では、禁煙相談実施医療機関の紹介による喫煙防止のほか、受動喫煙防止対策として、施設内を禁煙にしている場合に、施設の場合は「空気クリーン施設」、タクシー等の車両の場合は「空気クリーン車」として認証しており、2018年3月末現在の登録数は3,675件となっています。(施設2,991件、車両684台)



(4) 企業における取組

つがる市の株式会社野呂建設では、社員の血圧が全体的に高かったことから、事務所や現場に血圧計を設置したほか、施設内禁煙を推進したり、社内でコンサルタントを招いての勉強会を開いたりしています。

職場全体で健康管理に取り組んでいることが評価され、2017年には経済産業省「健康経営有料法人2017」に認定されたほか、「青森県健康経営事業所」にも認定されています。



血圧を測る野呂建設の社員

「青森県健康経営事業所」は、青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営[®]」に取り組む県内事業所を県が認定するもので、2019年2月14日現在で、160事業所が認定されており、健康づくりに取り組む企業が着実に増加しています。

(「健康経営[®]」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。)

(5) 地域住民による取組

野場中スリムクラブ（階上町）では、地域での健康づくりのため、講師を招いての有酸素運動や筋力トレーニング、脳トレ、疾病予防や認知症予防に持続的に取り組んでいるほか、家族や地域に健康づくりの重要性を伝えるための活動を実施しています。

十和田ノルディック・ウォーク・クラブ（十和田市）では、毎週月曜日を「月曜ウォーク」として、官庁街周辺のウォーキングのほか、市内や県内の各所のコースに参加し、積極的に取り組んでいます。また、室内の施設を利用し、冬場の健康づくりにも力を入れています。

このような地域の取組は、健康づくりのためだけではなく、地域の方同士の「つどいの場」として、交流の幅が広がるきっかけにもなっています。

県では、地域住民が主体となった取組をあおもり健康づくり奨励賞として毎年度表彰しており、着実に促進していくこととしています。

4 おわりに ～健康長寿県の実現に向けて～

ここまで県や民間企業、地域住民などによる様々な取組を見てきました。これらの取組が成果をあげ、県民に健康的な生活習慣が定着し、結果として健康寿命が延伸されるためには、何よりも県民一人ひとりが自らの生活習慣と向き合い、改善に向けて主体的に取り組んでいくことが重要です。

食塩や野菜の摂取量、喫煙、運動習慣などの改善には、長年続く生活習慣の見直しが必要であり、また、取組の成果が現れ健康寿命の延伸につながっていくまでは一定の時間を要すると考えられます。

しかし、本県でも、平均寿命、健康寿命とも着実に延伸してきていること、野菜摂取量が全国平均を上回ったことなど、明るい兆しは徐々に現れています。こうした成果を県民一人ひとりが積極的に受け止め、前向きに取り組んでいく意識を高め、健康づくりに継続的に取り組んでいくことが大事です。

自分の人生を自分らしく、幸せに生きるには、健康寿命がとても重要です。自分のために、家族のために、社会のためにも、始めるのに早いということも遅いということもありません。

健康寿命を延ばし自分の人生を楽しむために、自分の生活習慣を振り返り、まずは無理なく自分のペースで、少しずつ生活を改善していきましょう。