

# Dr. 中路の健やか通信 (其の3)

健やか協力隊長 中路 重之

## 第3回 いよいよ寿命の話：平均寿命都道府県ランキング

さて、いよいよ平均寿命の話です。

最新の、平成27年の都道府県別平均寿命ランキングでは、またも青森県は男女とも最下位でした。日本の最長寿命は、男女合わせて長野県です（表1）。

同時に、全国1888市区町村の平均寿命ランキングも公表されています。なんと、男性は、青森県の全40市町村が、女性も26市町村がワースト100に入っています。

平成27年の青森県と長野県の平均寿命の差は2.41年（歳）です。5年前の平成22年は2.72年でした。5年間でその差は0.31年縮まりました。死亡数に換算すると300-350人という大成果です。

つまり、青森県の短命県返上活動は正しい方向に歩を進めています。

平均寿命の差というのは、人生最後の差ではありません。青森県と長野県の差「2年半」は、80歳と82.5歳の差ではないということです。そのことが一番分かりやすいのが表2になります。

表2は平成27年の男性のデータです。年代別の死亡率（人口10万人当たりの死亡数）が示してあります。これをみると、青森県ではどの年代でも死亡しやすく、特に40、50、60歳代の中年、働き盛りの年代がたくさん亡くなっていることがわかります。これは大きな社会問題です。

それでは、この中年世代はどのような病気で亡くなるのでしょうか。答えは、三大生活習慣病、がん・脳卒中・心臓病（心筋梗塞など）です。これで約70%の人が亡くなります。

生活習慣病には長い潜伏期間があります。タバコを吞み始めてから運悪く命を取られるまで、通常30~40年がかかります。ということは、40、50、60歳から、それぞれ30~40年を引いた年齢から勝負が始まっているということです。ですから、子どもの健康教育とか若い世代がいる職場の健康づくりが大切になってくるわけです。

表1 平均寿命都道府県ランキング

|    | 男性           |                     |              | 女性           |             |             |
|----|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
|    | 昭和40         | 昭和60                | 平成27         | 昭和40         | 昭和60        | 平成27        |
| 1  | 東京<br>69.84歳 | 沖縄<br>76.34         | 滋賀<br>81.78  | 東京<br>74.70  | 沖縄<br>83.70 | 長野<br>87.67 |
| 2  | 京都<br>69.18  | 長野<br>75.91         | 長野<br>81.75  | 神奈川<br>74.08 | 島根<br>81.60 | 岡山<br>87.67 |
| 3  | 神奈川<br>69.05 | 福井<br>75.64         | 京都<br>81.40  | 静岡<br>74.07  | 熊本<br>81.47 | 島根<br>87.64 |
| 4  | 愛知<br>69.00  | 香川<br>75.61         | 奈良<br>81.36  | 岡山<br>74.03  | 静岡<br>81.37 | 滋賀<br>87.57 |
|    | 9位<br>長野     |                     | 36位<br>沖縄    | 26位<br>長野    |             | 7位<br>沖縄    |
| 44 | 岩手<br>65.87  | 長崎、<br>鹿児島<br>74.09 | 和歌山<br>79.94 | 青森<br>71.77  | 栃木<br>79.98 | 秋田<br>86.38 |
| 45 | 秋田<br>65.39  | 高知<br>74.04         | 岩手<br>79.86  | 岩手<br>71.58  | 茨城<br>79.97 | 茨城<br>86.33 |
| 46 | 青森<br>65.32  | 大阪<br>74.01         | 秋田<br>79.51  | 秋田<br>71.24  | 青森<br>79.90 | 栃木<br>86.24 |
| 47 |              | 青森<br>73.05         | 青森<br>78.67  |              | 大阪<br>79.84 | 青森<br>85.93 |

表2 青森・長野県の年代別死亡率ランキング（男性、平成27年）

|       | 青森県          |    | 長野県   |    |
|-------|--------------|----|-------|----|
|       | 死亡率          | 順位 | 死亡率   | 順位 |
| 40~44 | 153 (1.4倍)   | 44 | 109   | 5  |
| 45~49 | 267 (1.2倍)   | 46 | 214   | 31 |
| 50~54 | 447 (1.6倍)   | 47 | 276   | 4  |
| 55~59 | 691 (1.5倍)   | 47 | 460   | 7  |
| 60~64 | 1113 (1.5倍)  | 47 | 731   | 4  |
| 65~69 | 1653 (1.6倍)  | 47 | 1053  | 2  |
| 70~74 | 2631 (1.4倍)  | 47 | 1906  | 3  |
| 75~79 | 4236 (1.5倍)  | 47 | 2894  | 1  |
| 80~84 | 7074 (1.3倍)  | 47 | 5623  | 2  |
| 85歳以上 | 15357 (1.1倍) | 46 | 13580 | 3  |