

Dr. 中路の健やか通信 (其の47)

健やか協力隊長 中路重之



第47回 短命県脱出ならず(その3)

❖これまでの短命県返上対策とは？

前号にも書きましたが、青森県の短命の背景には以下の理由があると考えられます。



①あらゆる世代の死亡率が高い。とくに40歳代の死亡率の高さが顕著。また、児童生徒の年代の死亡率も高い。

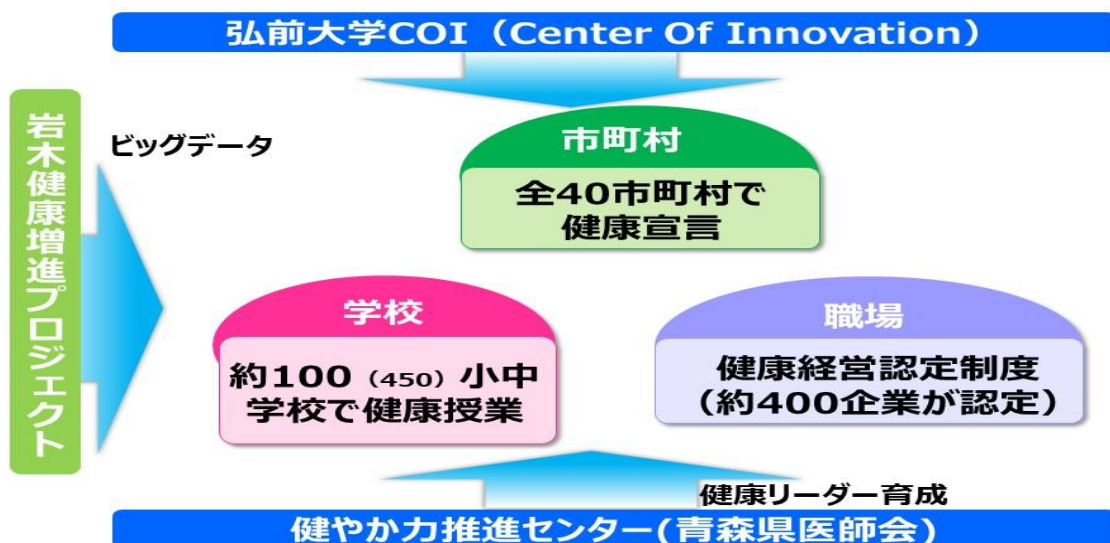
②主要な死因(がん、心臓病、脳卒中の3大生活習慣病)の死亡率が高い。加えて万病の元と言われる糖尿病の死亡率や自殺率も全国指折りである。

③生活習慣が悪く(喫煙、肥満、多量飲酒、食塩摂取が多い)、健(検)診受診率が低く、病院受診が遅い・通院状況が悪い。

これらの理由の根本には、社会の総合力(経済力、教育レベル、文化、気候、気質など)がある。だから、全県的な取り組みが必要である。

このような分析にのっとり、これまで10年以上短命県返上活動、すなわち県全体の健康づくり活動を行ってきました。それは以下のようなものです。図をじっくりと眺めてください。

青森県の短命返上活動(健康づくり)の概略



環境醸成がまず是大切！

- ① これまでのように市町村でやってきた健康づくりを充実させてきた。その手始めとして市町村長が市町村民の皆さんの前で“健康宣言”をした。
- ② しかし、それだけでは若い人へ健康づくり活動を普及できないので、若い人が多い職場や学校で対策を取ってきた。前者は青森県健康経営認定制度を活用した会社での健康づくり活動、後者は小中学校での健康授業の実施、であった。
- ③ 健康づくりを前進させるため、市民の健康リーダー（健やか隊員や健やか協力隊）育成と、リーダーを育成する組織（青森県医師会健やか力推進センター）を設立した。
- ④ 就学前の子供に健康習慣をつけさせ、かつ子育て期間中の母親の健康増進のための親子体操普及を図ってきた。

私はこれまでのやり方が間違っていたとは思いません。むしろ全く正しい道を歩んできたと信じています。問題はその活動がいまだ十分に県民の方に浸透できてないということ、つまり時間がかかるということです。

短命県返上活動は短期間で結果は出ません。なぜなら、短命県返上活動はどうしても健康づくり（土台作り）が中心になるからです。一方、平均寿命は死亡してからの計算によるものですから、必然“健康づくり”と“死亡”の間には長い潜伏期間（30-40年）があります。例えば、喫煙が原因で肺がんになり、肺がんが原因で死亡するまでには30-40年の時間が必要です。しかし、健康づくりの土台作り（0次予防、一次予防）はやはり重要です。なぜなら、それは人と人との結びつきを強くし、短命県返上をもたらすのですから。

それではとりあえず今後10年間の短命県返上対策はどのようにすればいいのでしょうか？

