

# Dr. 中路の健やか通信 (其の48)

健やか協力隊長 中路 重之

## 第48回 短命県脱出ならず (その4)



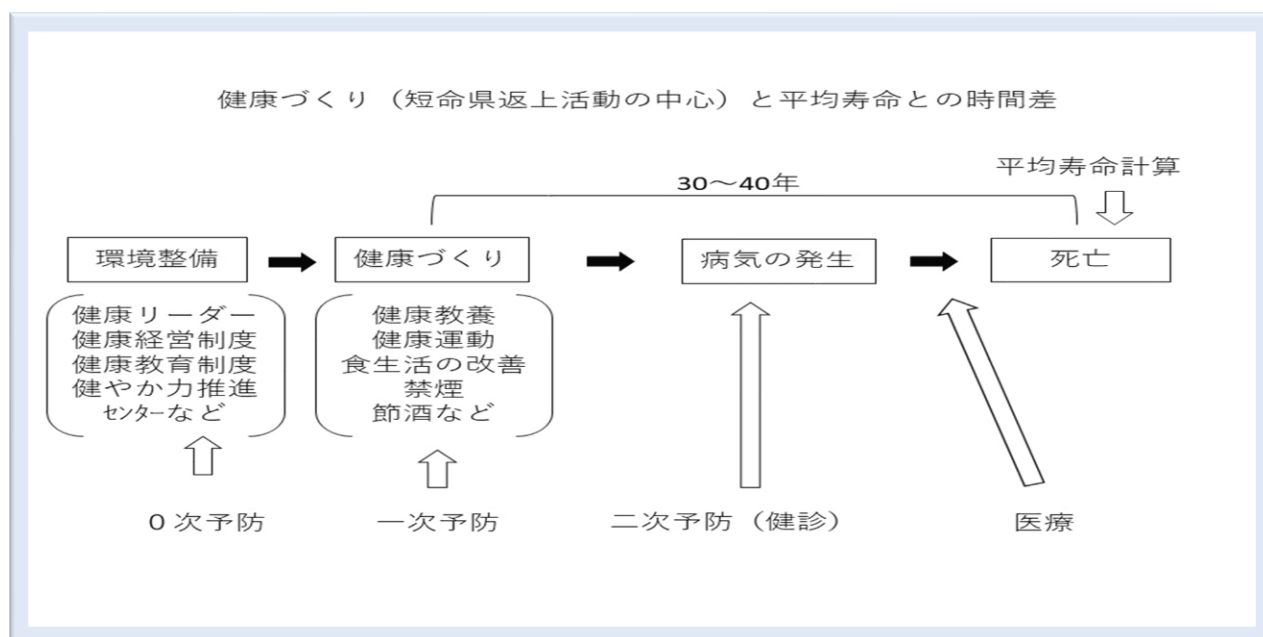
### ❖ これからの短命県返上対策は？

これまでの短命県返上活動は以下のようなことをしてきました。

- ① 市町村長の健康宣言
- ② 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
- ③ 小中学校での健康授業の実施
- ④ 市民の健康リーダー（健やか隊員や健やか協力隊）育成と、その育成する組織（青森県医師会健やか力推進センター）の設立
- ⑤ 親子体操普及の普及



前号と少し重複しますが、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）が中心となるからです。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、必然に“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ふつう30-40年の時間が必要です（図参照）。



しかし、健康づくりの土台作り（0次予防、一次予防：脚注参照）はやはり重要です。なぜなら、人と人との結びつきが基本で生まれるのが短命県返上ですから。何度も言いますがこれが基本です。

しかし、しかしです。短命県返上に時間がかかるとは言っても、周囲はそんなに待ってはくれません。目先の結果が求められます。

短命県返上に短時間・効率的に到達するためには、2次予防（健診）と医療が大切です。医療に関しては、これまで医師不足対策、大病院統合による医療の適正化を図ってきました。今後もこの方針を推し進めることが肝要かと思います。その他の医療に関することは、大学、病院、医師会と一体化して進めることが肝要かと思います。一番の問題は健診です。コロナで受診控えが起こっています。健診の充実が短命県返上に直結することは火を見るより明らかです。青森県民は受診したときすでにがんが進行しています（その割合が全国より高い）。健診（検診）推進キャンペーンを県全体でバックアップしていただきたいです。

今県知事選が行われようとしています。新しい方が知事になられたら、現状の短命県返上をバージョンアップしていただきたいです。健康づくり（健康リーダーと協力しながら健康教養を普及）のこれまで通りの充実に加えて、健診の充実、医療の充実、という風に短命県返上を大きな視点でとらえて、青森県の地域創生の一大キャンペーンにしてほしいです。それをできるのは知事です。

私たちは青森県民としてのプライドを持っています、必ずできると信じてやっていきたいです。



※「予防」という語句の説明



- ① 二次予防：病気になった人をできるだけ早く発見し、早期治療を行い、病気の進行を防ぐ。健診のこと。
- ② 一次予防：病気になる前の健康者に対して、健康の増進を図って病気の発生を防ぐなどの予防措置をとる。禁煙、禁酒など。
- ③ 0次予防：個人に働きかけるのではなく、個人を取り巻く環境を改善しようという考え方。例えば、個人が努力しなくともいいように、お店で減塩食品しか売らないようにするとか。