毎日の暮らしで この差は埋められる

長野県 長寿県日本一 VS 青森県 健康長寿県を目指す

長野県：1位　平均寿命　都道府県別ランキング

男性 80.88歳　女性 87.18歳

青森県：47位　平均寿命　都道府県別ランキング

男性 77.28歳　女性 85.34歳

……平均寿命……（平成22年）

	長野県	青森県
……1日の野菜摂取量※……	男性 379g　女性 352g	男性 292g　女性 275g
……1日の食塩摂取量※……	男性 12.5g　女性 10.7g	男性 13.0g　女性 10.9g

（※）平成18年～平成22年国民健康・栄養調査年齢調整摂取量（20歳以上）

……長野県と青森県の健康指標の比較……　都道府県別ランキング：良い方からの順

	喫煙率（平成22年）	多量飲酒者率（平成13年）	肥満者率（平成16年）	健診受診率（平成22年）	スポーツする人の割合（平成23年）
長野県	男性 14位　女性 10位	男性 5位　女性 15位	男性 11位　女性 9位	男性 9位　女性 7位	男性 14位　女性 8位
青森県	男性 47位　女性 46位	男性 47位　女性 40位	男性 44位　女性 46位	男性 39位　女性 31位	男性 47位　女性 47位

（出典：「Dr.中路が語る あおもり県民の健康」東奥日報社）

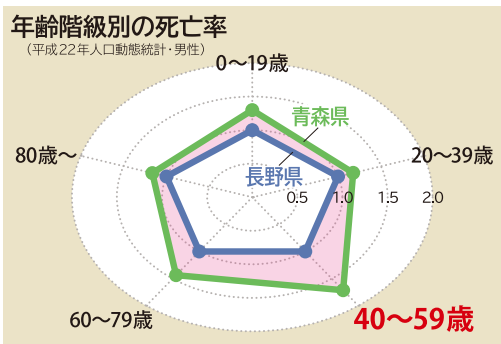
何が違う？ 数字で見る 青森県と長野県の比較

平均寿命最下位の原因は 働き盛りの死亡率の高さ

青森県の平均寿命は、以前よりは延びているものの、男性は昭和50年から、女性※は平成7年から全国最下位（厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」）となっています。

青森県の特徴は、40～50代の働き盛りの死亡率が高いこと。つまり、全国との平均寿命の差は、人生の最終時点の差ではなく、働き盛りの死亡率の高さによって引き下げられた結果といえます。では、どうしたらそれを減らせるのか。このことが青森県の平均寿命アップの大きな課題となっています。

※女性の平成7年は阪神・淡路大震災の影響を除いた順位



（長野県を1とした時の死亡率の比較）

青森県の課題は 三大生活習慣病の予防！

全国に比べて青森県は、三大生活習慣病（がん、脳卒中、心疾患）の死亡割合が多いのも特徴です。その背景には、どんな要因があるのでしょうか。平均寿命が男女とも全国1位になった長野県との比較で見てみましょう。

まず、青森県は、生活習慣に関わる喫煙率、肥満者率、健（検）診受診率、また、スポーツする人の割合が下位にランキングされているのに対し、長野県はどれも上位に位置しています。

そして、長野県の場合、特徴的なのは野菜摂取量が男女とも全国1位であること。厚生労働省が推進する「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしていますが、日本で唯一、目標をクリアしているのが長野県なのです。それに対して、青森県の野菜摂取量は男女とも中ランク以下です。

食塩摂取量は、昔に比べると減っているものの、青森県の男性は全国で2番目、女性は5番目に多い状況です。

やればできる！ 健康長寿の青森をめざして

現在トップの長野県も、かつては脳卒中の死亡率が全国1位になるなど、初めから長寿県だったわけではありません。

長野県は、脳卒中撲滅のための減塩運動を機に、県民が一丸となって健康づくりに取り組んだ結果、現在のような長寿県日本一に昇りつめることができたのです。

一人ひとりが自分の食や生活習慣を見直し、意識を変えることで長寿県となった健康づくりのプロセスには、私たち青森県民が学び、実践できるヒントがたくさんあるのではないでしょうか。

私たち青森県民も、やれば必ずできる！ みんなで健康長寿県・青森をめざしましょう。