

青森県における職場での健康づくりについて

弘前大学大学院
医学研究科科長

中路 重之氏



青森県の平均寿命は、1905年に都道府県別のデータが発表されて以来、男性は最下位、女性も最低レベル。本当に残念です。社会の力がなにかいこうです。長野県が全国トップになったのは、まじめに健康づくりに取り組んできた結果です。長寿で知られた神縄の男性は30位に転落しました。早くからファストフードやステーキなどアメリカの食文化が浸透し、お酒もよく飲むようになった。青森、長野、沖縄の各県の死亡率を年代別に比べると、青森県は特に動き盛りの年齢層、どの年代も高くなっています。長野と青森の平均寿命の差は約2歳半。2歳半の差は約2歳半。

多すぎる働き盛りの死

「青森の男は潔い。長生きしても若い人に迷惑を掛けるだけだ」と言われ、問題なのは、青森県で若い人が他県に比べて、たくさん死んでいるということなんです。40、50、60代で多くの人が亡くなっている現実を、県全体で考えなければいけません。青森県はなぜ、早く亡くなる人が多いのでしょうか。喫煙率や多量飲酒者率、肥満など、健康に関連した指標のほとんどが最悪クラスだからです。がん検診の受診率はいいのですが、がんの多い県なので全国トップを目指さないといけません。早めの治療も重要です。

「青森の男は潔い。長生きしても若い人に迷惑を掛けるだけだ」と言われ、問題なのは、青森県で若い人が他県に比べて、たくさん死んでいるということなんです。40、50、60代で多くの人が亡くなっている現実を、県全体で考えなければいけません。青森県はなぜ、早く亡くなる人が多いのでしょうか。喫煙率や多量飲酒者率、肥満など、健康に関連した指標のほとんどが最悪クラスだからです。がん検診の受診率はいいのですが、がんの多い県なので全国トップを目指さないといけません。早めの治療も重要です。

「なかし・しげゆき 1979年、弘前大学医学部卒。同大学院医学研究科社会医学講座教授を経て、12年から現職。専門はがんの疫学、地域保健など」
こうした健康に関する教養社もありです。社長が部下を持つことが大切です。知識があっても行動には移らない」という指摘がありませんが、行動を促せるには、少なくとも知識と意識を養えないといけません。そこで社会全体で盛り上がるのが大切なことです。県内の地域では盛り上がりつつありますが、協働けんぽが健康リーダーの育成を呼び掛けて

も、反応が鈍いのが現実です。しかし、職場の若手か小中学校の段階で手を打たないといけません。健康に関する知識としては、肥満や脂質、高血圧、血糖値などのメタボリックシンドロームと、骨や筋肉などの機能が衰えて寝たきりになるロコモティブシンドロームについて伝えたい。とにかく知ることが大切です。県内には、乗務員の健康場や地域で、大いに盛り上げてほしいと思います。管理に取り組むタクトを

青森県健康増進応援プロジェクト

健康力アップセミナー

企業編

東奥日報社は9月8日、青森市のリンクステーションホー
ル青森で、青森県健康増進応援プロジェクト「健康力アップ
セミナー」企業編を開催。大学の専門家が、働き盛りの世
代の健康を守ることに伴う生産性の維持や本県の平均寿命改

善などについて解説しました。また、県や企業、保険者が医
療費抑制や事業リスク低減などを目的とした健康づくりの取
り組みを説明。体験ブースも設けられ、経営者や労働担当者
ら参加者約200人が働く人の健康について考えました。

運上しよう!

