

# ピンチの時こそ、果敢な発想で発展のチャンスに。



弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座教授 中路重之 (右)



青森銀行頭取 成田晋 (左)

## 中路重之 × 成田晋

(右)

(左)

厚生労働省が5年に一度発表する都道府県別平均寿命ランキングをみると青森県は男性77.28歳、女性85.34歳。なんと男性は1975年調査から8回連続40年、女性は2000年から3回連続15年間も、全国ワースト1を続けているのです。この不名誉なワースト1を脱却すべく、産学官金あげて短命県返上の動きが広がってきています。頭取対談今回は、「健康教育」の普及と青森県の平均寿命対策に取り組む者おられる弘前大学大学院医学研究科の中路重之教授にお話を伺いました。

### 「日本一の短命県」を返上しよう

頭取:「短命県返上」といって中路先生と三村知事の前を思い浮かべると、お二人とも県民の健康意識の喚起と健康教育に力を入れておられます。私も地域基盤の企業もこうしてはおられないの思っています。

中路: 都道府県別の平均寿命ワースト1位の青森県は、トップの長野県と比べると、実に男性は3歳6ヶ月、3,000人近くの方が多く亡くなっていることになりました。これはなんと年間死亡数16,000人の割に近い数字です。頭取: 青森県の短命の原因はどのにあるのですか?

中路: 現代の日本人の死因の4分の3を占める3大生活習慣病が、心疾患、脳血管障害の死亡半のことが、青森県はワーストに近い。その背景には、生活習慣の悪さ、健康受診率の低さ、病状受診の遅さ、適切な処置の遅さなどが挙げられます。



頭取: 特に40代～50代の働き盛りの死亡率が高いですね。地元金融機関としては、ぜひこの生産年齢人口の減少を歯止めをかけたいと考えています。先生は、健康教育こそ大事だと力説し、日々実践しておられますよね。

中路: 若い年代の死亡率の高さは大問題です。青森県の40-60歳代の死亡率は長野県より1.5倍ほど高く、最大死因もやはり3大生活習慣病です。タバコを吸ってもすぐに肺がんなどにはならず、30年くらい時間がかかっています。頭取: ということは、実は30年くらい前からすでに勝負は始まっている。

中路: 日本人男性の喫煙率は過去50年で83%から30%まで下がりました。この理由は、30年前まではしる健康にいいと考えられていた喫煙が、実は健康を大きくする

という科学的事実が突き付けられ、国民がそれを知ったからです。その後禁煙キャンペーンが展開され、この急激な喫煙率低下になりました。頭取: 健康知識をつけること、すなわち「健康教育の大切さ」を表現していますね。

### 健康教育とは

中路: 健康教育とは、自分の体がどうなっているのかを知り、栄養や運動の活用を知り、人間はどんな病気にかかりどんなふうにならぬかという基本的かつ簡単な知識を身につけることです。

長野県では、過去60年間で20万人以上の健康リーダーを育成し、健康づくりを手伝ってもらっただけでなく、健康の勉強してもらったのです。それが日本一の長寿につながりました。

頭取: 先生の「短命県返上への取組み」への思いもそこにあるわけですね。

中路: 短命県とは、残念ながら社会の力が十分でないことを指しています。ですから、このワースト1を脱却するには、地元で健康に携わる者としてはぜひこれは肩がけたいと思います。平均寿命対策を2005年から弘前市青森県本県で始めました。岩手県健康増進プロジェクトです。毎年6月に大規模(1,000人規模)な健康調査を行い、そのビッグデータから得られた科学的証拠を短命県返上に活かそうというものです。

3年前から文部科学省のCOI(Center of Innovation)というイノベーション創出拠点に選ばれ、いまは全国的な注目を集めています。一昨年はあおぎん賞いただきました。世界一のビッグデータから 頭取: いままでどのようなことがビッグデータ解析から解ってきたのですか? 中路: たとえば、動脈硬化と歯の本数が関係があるとか、運動する子供はすでに中学生で骨が速く成長しているとか……教え上げればきかぬところ、なにより世界一のビッグデータですから。ビッグデータの解析結果をもとに、パソコンやスマートフォンで利用できるアプリケー



ションの開発も進んでいます。頭取: スマートフォン等、機器の活用は重要な。生活習慣の改善効果を実感できる支援システムで健康意識を高めて、また、そのシステムを活かすために健康教育を実施する。しかしながら、動脈硬化と歯の本数が見つかっても、その場では反響するものの、生活習慣を改めるまでは至らない人が多い。

### 若い世代こそ健康教養を身につけて!

中路: 実は、いま世界的に健康の効果が十分発揮できていないというところで議論に

なっています。この大きな原因として、受診者の健康に対する知識の不足が大きいと、いくらか健康を受けてもその後の行動に結びつきません。健康を受けて、検査内容を理解しつつ健康教養を高めて、初めて健康が役に立ちます。健康教養は高齢者だけでなく、若い世代にこそ身につけてもらいたいです。健康教養をつけ健康に対する意識を高めるためには学校と職場の役割が大きいと考えていますので、よろしくお願いたします。

### あおぎん健康宣言

頭取: 当行では、2014年に「あおぎん健康宣言」をいたしました。当行はもとより、地域企業の従業員の方々の健康増進により、企業の生産性を向上させる「健康経営」こそが地域にとって重要だと思っています。健康増進に積極的な青森県内企業やその従業員の方々に、融資金利の優遇などを盛り込み、「短命県」の汚名返上につなげられたらと考えております。

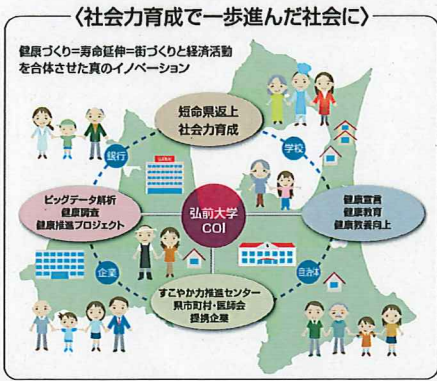
中路: 青森県には40の市町村があり、その3/4が健康宣言を出さずその準備を進めています。企業でも青森銀行のように健康宣言を出すところが増えてきています。しかし具体策が出せずに悩んでいるところもあります。そこで、昨年4月に、青森県医師会に「鉄や力推進センター」を設置しました。各市町村で簡単に使える支援プログラムを住民の皆さんに提供し、さらに人材育成にも力を入れていきます。そこは専門家の役割ですから。

### ピンチの時こそ一歩先の社会をめざそう

頭取: 生活習慣病に結びつく生活習慣をよくすることこそ、病気にならず、健康に生きる基本となることを、地域の多くの皆さんに解ってもらう必要があります。中路: 健康は人から人へと伝えていくのです。人が集まるのは健康の輪は広がらない健康意識の高まりも期待できません。短命県返上の先にあるのは、「一歩進んだ社会」なんです。頭取: 健康づくりは人づくりづくりにつなげるので、要するに、短命県というピンチを多進んだ社会へ進める、発展のチャンスにすることが重要ですよ。



中路: そうです。チャンスなのですよ。また、「健康教育」を子供の時から行う事で、生活習慣病は確実に減らすことができます。その効果は、病気になる人を治すより数十倍も効果あるはずですよ。「鉄は熱いうちに打て」合言葉に、県民こそ小学生のうちから「健康教育」に、取り組まなければなりません。頭取: そうですね、ご一緒に頑張って参りましょう。



### あおぎん健康宣言

青森銀行グループは、従業員の健康を重要な経営資源の一つと位置付け、組織活力および生産性の向上を遂げた持続的な企業価値の向上に向けて、従業員の数に応じた健康増進に取り組んでいます。また、地域の皆さまの健康増進を積極的に支援することにより、青森県の短命県返上に貢献します。

#### ●地域の皆さま向けの取り組み

- 「健康経営」を支援します! 健康増進に取り組む事業者を対象とした健康増進を促進し、金利を引下げ、
- 【個人】の健康増進をサポートします! ①健康増進に役立つ商品やサービスをお勧めの方を対象に、マイカーローンの金利を引下げ、②健康増進に役立つ商品やサービスをお勧めの方を対象に、マイカーローンの金利を引下げ、③健康増進に役立つ商品やサービスをお勧めの方を対象に、マイカーローンの金利を引下げ、

#### ●従業員向けの取り組み

- 【長寿予防の機会拡充】人間ドックが、健康診断と併せて実施。健康診断受診への取り組促進、禁煙の促進、生活習慣病予防、健康増進、
- 【メンタルヘルスの推進】ストレスチェックの導入、ストレスチェックの支援、
- 【健康意識の向上】健康増進の推進、健康意識の向上、