

# ピンチの時こそ、果敢な発想で発展のチャンスに。

## 「日本一の短命県」を返上しよう

頭取:「短命県返上を」というと中路先生と三村知事の顔を思い浮かべるほど、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ね。私も地域基盤の企業もこうしてはおられないの思いであります。

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3.6歳も短く、3,000人近くの方が多く亡くなっていることになります。これはなんと年間死亡数16,000人の2割近い数字です。



頭取:青森県の短命の原因はどこにあるのですか?

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(がん、心疾患、脳血管障害)の死亡率のこととくが、青森県はワーストに近い。その背景には、生活習慣の悪さ、健診受診率の低さ、病院受診の遅さ、通院状況の悪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よね。地元金融機関としては、ぜひともこの生産年齢人口の減少に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、実に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、80年前まではむしろ健康にいいと考えられていた喫煙が、実は健康を大きく害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、栄養や運動の効用を知り、人間はどんな病気にかかりどんなふうにして死んでいくのかという基本的かつ簡単な知識を楽しく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、健康の勉強も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現しています。ですから、このレッテルは不名誉なんです。地元で健康に携わる者としてはぜひこれは剥がしたいと思いい、平均寿命対策を2005年から弘前市岩木地区で始めました。「岩木健康増進プロジェクト」です。

毎年6月に大規模(1000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、いまでは全国的な注目を集めています。一昨年はあおぎん賞もいただきました。

## 世界一のビッグデータから

頭取:いままでに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強くなっているとか…数え上げればきりがありません。なにせ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めています。

頭取:スマートフォン等、機器の活用は重要です。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る。また、そのシステムを活かすためにも健康教育を実施する。しかしながら、勤め先の健康診断で問題が見つかったも、その場では反省するもの、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、いま世界的に健診の効果が十分発揮できていないということ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十分さがあります。健康の知識が乏しいと、いくら健診を受けてもその後の行動に結びつきません。健診を受けて、検査内容を理解しつつ健康教養を高めて、初めて健診が役に立ちます。



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のですが、それがなかなか難しい。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かと考えていますので、よろしく願いいたします。

## 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用に、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が健康宣言を出すか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。しかし具体案が出せずに悩んでいるところもあります。

そこで、昨年の4月に、青森県医師会に「健やか力推進センター」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。

弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座教授

# 中路重之

(なかじ しげゆき)

長門県豊前市生まれ。1979年弘前大学医学部卒業、同大学院医学研究科(公衆衛生学)終了。医学部付属病院で内科医を7年勤めた後、1989年より医学部衛生学講座教員となる。2004年同教授。2005年社会医学講座教授。2012年医学部部長。専門は公衆衛生学、健康科学、消化器がんの発生と生活習慣との関連性や、スポーツ・運動と生体反応の関係等の研究で知られ、寿命革命に取り組んでいる。青森県医師会副会長。

青森銀行頭取

# 成田 晋

(なりたすすむ)

青森県つがる市生まれ。鹿角高等学校卒業後、1978年青森銀行入行、執行役員監査部長、同弘前支店長などを経て2011年6月常務取締役、2014年6月代表取締役専務、2015年4月取締役頭取就任。「地方創生」には、夢を持って高い関心と立ち向かっていく覚悟と多岐性不可欠という。休日には健康のために歩き、読書や音楽鑑賞もジャンルを問わず楽しんでいる。