平成28年9月1日（木）陸奥新報（別紙2面）

短命県返上へ発進

健康へ旗振り役担う弘大COI

今年から始まった、10年間にわたる追跡健康調査「いきいき健診」

〝太く短く生きるが身上〟と、じょっぱり気質が根強く残る本県でも、徐々に「短命県返上」の掛け声が合わさってきた。その中心で旗振り役を担っているのが「弘前大学COI（センター・オブ・イノベーション）」。「革新的『健やか力』創造拠点」として、弘大が地域で進めてきた健康に関する〝知〟を生かした疾病の予兆・予防法確立という研究的側面と、県民の意識改革という両輪で、未来に向かって動き出している。

◆　◆

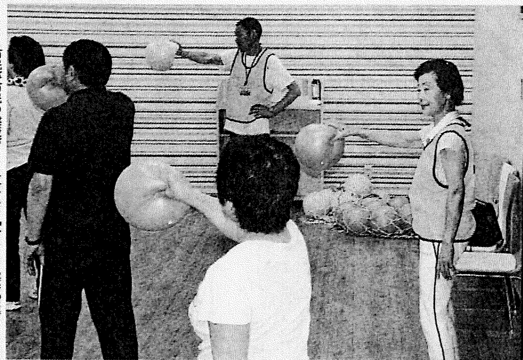
COIでは、今年12年目の岩木健康増進プロジェクトで蓄積してきた全身に関するビッグデータ解析が何と言っても特徴。膨大な労力と人手をかけて経年で調査を行う、これまでに例がない先進的な取り組みで蓄積したデータは、さまざまな因子の比較が可能な研究データのるつぼ。ここに、GEや花王、ライオン、イオンなど大手企業や地元企業約40社も参画し、多角的な研究、商品開発につなげる一大プロジェクトとなっている。

まずは脱最下位 〝できる〟の共有を

併せて今年度からは弘前市と、65～80歳の市民を対象に認知機能をはじめとする全身の健康状態を10年間追跡調査する「いきいき健診」をスタートさせたほか、楽天との共同で高血圧予防レシピを募るプロジェクト「3ダウンレシピコンテスト」を開催するなど、楽しく健康に取り組む方策も探っている。

◆　◆

加えて重要視しているのが、市民の意識を変えるための草の根的活動だ。弘前市との連携で取り組んでいる、地域における健康づくりの担い手・ひろさき健幸増進リーダーの養成は今年5年目を迎え、リーダーと連携した活動も期待されている健康づくりサポーターも徐々に数を増やしている。「〝短命県返上〟と花火だけ上げても何の意味もない。健康づくりを目指すために人が協力し支える地域づくり、土台づくりが何よりも大切」と、弘大COI研究統括の中路重之医学研究科教授は力を込める。



市民が市民の健康づくりを支える「ひろさき健幸増進リーダー」の活躍も広がっている

男女ともに平均寿命が全国最下位に低迷し、「短命県返上」が本県の合言葉になった一方、「何歳か長く生きたって」という声がまだ聞こえてきそうだが、平均寿命を下げているのは若くして働き盛り世代が多く亡くなっている事実ということを忘れてはいけない。40～60代の男性死亡率は長寿県の長野の2倍近く、その死因の多くはがん、脳卒中、心筋梗塞と三大生活習慣病。中路教授は「生活習慣病は積み重ね。30～40年引けば、その出発点は小学生。寿命に差が出る前から手を打たなければならず、これからは小さい頃からの健康教育、また企業の取り組みが重要となる」とし、「県内では各自治体が健康宣言を行うなど、短命県返上に向けてスタートは切れた。すごい進歩。COIを追い風に、まずは46位を達成し、〝できる〟の共有を」と訴える。

（西尾瑛）

塩、油、糖を減らしつつ、おいしく高血圧予防につなげる「3ダウンレシピ」の試食会