

## 短命県返上のいま

あおもり健康施策検証 中路 重之 ②

・8歳以上と当分追い付くこともないくらいの大差ですが、女性は栃木県と0・3歳の差で頑張れば手が届く差です。

ここで目からウロコの二つ目の話です。

1965 (昭和40)年、国で「平均寿命都道府県ランキング」なるものが初めて公表されました。本ランキングは5年に1度、国勢調査の年の計算値が公表されます。

同年から計11回公表されたランキングを見ると、本県は男女計で一度も最下位を出たことはありません。特に男性の短命は深刻です。

2015年のランキングを見てみましょう。表1。男女とも最下位ですが、同じ最下位でも男女では意味が違います。

男性は46位秋田県と0

表1 平均寿命都道府県ランキング(2015年)

順位	男性	女性
1	滋賀 81.78	長野 87.67
2	長野 81.75	岡山 87.67
3	京都 81.40	島根 87.64
4	奈良 81.36	滋賀 87.57
	36位 沖縄	7位 沖縄
44	和歌山 79.94	秋田 86.38
45	岩手 79.86	茨城 86.33
46	秋田 79.51	栃木 86.24
47	青森 78.67	青森 85.93

## 学校、職場で啓発継続を

### 三大生活習慣病予防

見方を変えればこういうことになります。平均寿命2・4歳の差は、死亡数で約2500くらいになります。

同時に、全国1888市区町村の平均寿命ラン

の全40市町村が、女性も26市町村がワースト100に入っています。

二つ目の目からウロコの話。

それでは、この中年世代の県民はどのような病気で亡くなっているのでしょうか。それは三大生活習慣病、つまり、がん、心臓病、脳卒中です。この三つの病気で、40歳すぎの県民の60〜70%が命を取られています。

これらの三大生活習慣

キングも公表されています。なんと、男性は本県

表2 青森・長野県の年代別死亡率ランキング(2015年)

年代	青森県		長野県	
	死亡率	順位	死亡率	順位
40~44	153(1.4倍)	44	109	5
45~49	267(1.2倍)	46	214	31
50~54	447(1.6倍)	47	276	4
55~59	691(1.5倍)	47	460	7
60~64	1113(1.5倍)	47	731	4
65~69	1653(1.6倍)	47	1053	2
70~74	2631(1.4倍)	47	1906	3
75~79	4236(1.5倍)	47	2894	1
80~84	7074(1.3倍)	47	5623	2
85歳以上	15357(1.1倍)	46	13580	3

(死亡率は人口10万人あたりの死亡数、カッコ内の数字は長野県の何倍かを示す)

病が発病するには30年くらい長い月日がかかります。

10年には男女計で2・7歳(年)あった長野県との寿命の差が15年には2・4歳まで縮まりました。この0・31歳は、死亡数に直すと約300という大きな数字になります。

(弘前大学特任教授)

つまり、今の青森県の短命県返上活動は正しい方向に進んでいるのです。自信を持って、胸を張って前進していきましょう。