

## 短命県返上のいま

あおもり健康施策検証 中路 重之 ③

時代ではないのです。それでは塩はどつでしよう。短命県返上のテレビ番組では、まず青森駅前街頭インタビューがあります。県民の答えはほぼ決まっています。「漬物、ラーメン、ラーメンのつゆ」。これすべて塩のことです。青森県民が食塩を好むことはいまや有名な話です。じゃあ、長野はどうでしょうか？

実は、長野も「塩王国」で、塩分摂取量は青森とあまり変わらないのです。海なし県の長野は、昔から海の幸は塩漬けで運ばれてきました。あの芸術品、野沢菜の漬物もあります。じゃあ、なぜ、長野は長寿県なのか。その答えは？

答えは総合力です。長野はじゃあ、なぜ、長野は長寿県なのか。その答えは？

### 高塩分、肥満、喫煙……

## 平均寿命は総合点数

「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」ということわざがあります。それでは、どうして日本第2位のリンゴ生産高の長野県が最長寿県なのに、日本一のリンゴ王国青森が最短命県なのでしょう？

答えは簡単です。リンゴは寿命とあまり関係ないのです。先のことわざは数百年前のヨーロッパのことわざです。その当時はヨーロッパも食料不足で、秋に実るリンゴは食料源として有難く、健康のために良かったと思われま

す。ところが、ご存じのように、今日日本は「飽食」という有史以来初の時代を迎えています。リンゴ1個を食べたくらいで長生きできるような簡単な

青森県、長野県健康関連指標の比較

(良い方からの全国順位)	青森県		長野県	
	男性	女性	男性	女性
喫煙率(2013年)	47	46	8	18
多量飲酒者率(01年)	47	40	5	15
食塩摂取量(06~10年)	46	43	42	40
野菜摂取量(06~10年)	31	29	1	1
肥満者率(04年)	44	46	11	9
胃がん検診受診率(13年)	27	17	7	12
健診受診率(13年)	37	32	5	5
歩数(06~10年)	46	41	19	11
スポーツする人の割合(11年)	47	47	14	8
保健師数(人口当たり、12年)	25		1	
医師数(人口当たり、12年)	42		31	
県民所得(1人当たり、11年)	41		22	

(「国民生活基礎調査」などによる)

野の苦手は塩だけです。青森の苦手は、塩、多量飲酒、肥満、運動不足、喫煙などです。そのほかにもあります。そのほかにもあります。健診の受診率は全国的に見ると高くありません。初診時にがんの進行例が多い。また、重症糖尿病が多く、ちゃんと通院していないことがうかがわれます。

学校では、国語、英語、数学、理科、社会と試験を受けて総合点で順位が発表されますが、長野の場合は、英語は苦手でも他教科の成績がいいので一番になれるということ

(弘前大特任教授)