

青森県民の健康について

弘前大学医学部社会医学講座
中路 重之

平均寿命都道府県ランキング

男性

女性

	昭和40	昭和60	平成12	平成17	平成22
1	東京 69.8歳	沖縄 76.3	長野 78.9	長野 79.8	長野 81.0
2	京都 69.2	長野 75.9	福井 78.6	滋賀 79.6	滋賀 80.7
3	神奈川 69.1	福井 75.6	奈良 78.4	神奈川 79.5	福井 80.5
4	愛知 69.0	香川 75.6	熊本 78.3	福井 79.5	神奈川 80.4
44	岩手 65.9	鹿児島 74.1	佐賀 77.0	高知 77.9	長崎 78.9
45	秋田 65.4	高知 74.0	高知 76.9	岩手 77.8	岩手 78.6
46	青森 65.3	大阪 74.0	秋田 76.8	秋田 77.4	秋田 78.3
47		青森 73.1	青森 75.7	青森 76.3	青森 77.3

	昭和40	昭和60	平成12	平成17	平成22
	東京 74.7	沖縄 83.7	沖縄 86.0	沖縄 86.9	長野 87.2
	神奈川 74.1	島根 81.6	福井 85.4	島根 86.6	熊本 87.1
	静岡 74.1	熊本 81.5	長野 85.3	熊本 86.5	大分 87.1
	岡山 74.0	静岡 81.4	熊本 85.3	岡山 86.5	島根、広 島87.0
	青森 71.8	栃木 80.0	茨城 84.2	大阪 85.2	茨城 85.8
	岩手 71.6	茨城 80.0	栃木 84.0	秋田 85.2	栃木 85.7
	秋田 71.2	青森 79.9	大阪 84.0	栃木 85.0	和歌山 85.7
		大阪 79.8	青森 83.7	青森 84.8	青森 85.5

全国1962市区町村別平均寿命ランキング(平成17年)

男性

女性

1	西成区(大阪府)	73.1	1	奥多摩町(東京都)	82.8
2	鱒ヶ沢、板柳	75.2	2	大鰐	83.1
4	五所川原	75.5	14	黒石、中泊	83.9
6	平川、藤崎町、田舎館、中泊	75.6	23	平内	84.1
10	黒石、大鰐	75.7	52	板柳、六戸、横浜	84.4
15	弘前、深浦、鶴田、野辺地、大間	75.8	73	青森、三沢、平川、田舎館、大間	84.5
22	西目屋	75.9	104	六ヶ所、風間浦、佐井	84.6
28	つがる	76.0	134	今別、蓬田、外ヶ浜、西目屋	84.7
31	平内、外ヶ浜	76.1	172	十和田、むつ、鱒ヶ沢、おいらせ、東通	84.8
34	むつ、横浜、佐井	76.2	219	深浦、東北	84.9
45	東通、南部、階上	76.4	267	弘前、八戸、五所川原、つがる、鶴田、藤崎、三戸	85.0
57	青森、風間浦	76.5	405	田子、新郷	85.2
66	蓬田、東北、五戸	76.6	471	七戸、五戸	85.3
83	十和田、三沢、今別、七戸、六戸	76.7	560	階上	85.4
99	六ヶ所、おいらせ、三戸、田子	76.8	764	野辺地	85.6
162	八戸	77.1	1070	南部	85.9
191	新郷	77.2	1962	北中城村(沖縄県)	89.3
1962	麻生区(川崎市)	81.7			

- 青森県40市町村中、男性で38、女性で15市町村がワースト100
- 津軽地方の平均寿命が短い

平均寿命の背景と対策

対策



①青森県は日本一の短命県

②ほとんどの年代・死因の死亡率が高い

③長野県より2750の過剰死亡

④高がん死亡率

※全死因の1/3

⑤高心臓病死亡率

⑥高脳卒中死亡率

+ ⑦高自殺率

+ ⑧高周産期死亡・乳児死亡率

⑨多い糖尿病

⑩生活習慣(高喫煙率、高多量飲酒者率、高肥満者率、食塩摂取量多い)

+ ⑪低健診受診率

+ ⑫遅い病院受診悪い通院状況

⑬すべての県民の健康に対する知識と考え方の低さ

※すべての県民とは一般市民から健康・疾病担当者まで含む

⑭正確な状況把握

⑮啓発活動

※⑯県民運動: 県全体の健康に対する気づきと地域づくり

青森県と長野県の年代別死亡率 (10万人当たり、平成17年、男性)

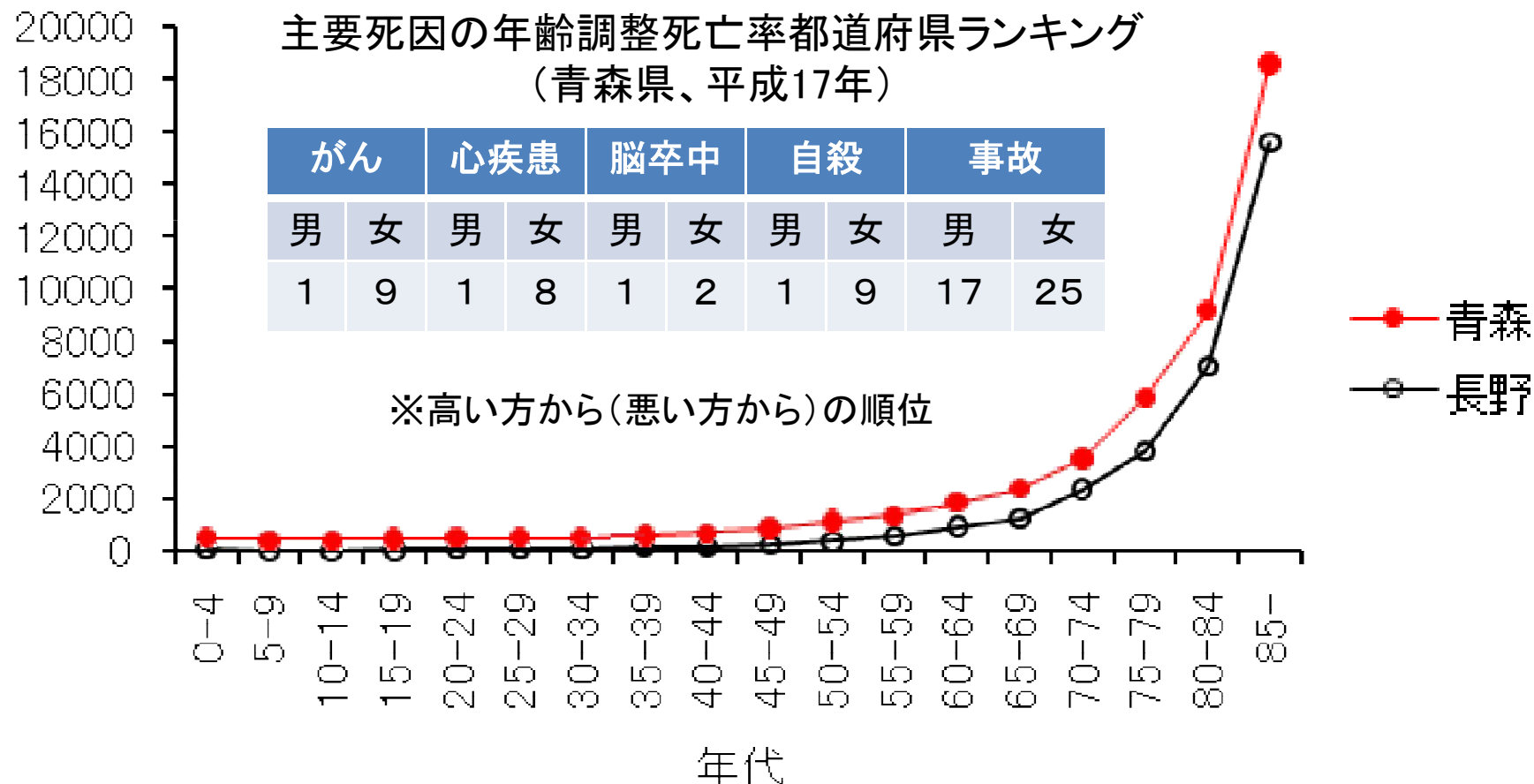
年齢	長野県	青森県
0-4歳	63.4	81.4 (1.3倍)
5-9歳	5.5	20.5 (3.7倍)
30-34歳	79.9	105.2 (1.3倍)
35-39歳	130.3	177.7 (1.4倍)
40-44歳	179.8	273.3 (1.5倍)
45-49歳	218.7	424.4 (1.9倍)
50-54歳	364.6	691.2 (1.9倍)
55-59歳	544.6	889.5 (1.6倍)
60-64歳	935.9	1394.5 (1.5倍)
65-69歳	1244.2	1889.2 (1.5倍)

厚生労働省「平成17年人口動態統計」

より

青森県と長野県の年代別死亡率の比較 (男性,2007年)

全死因



青森県と長野県の健康関連指標の比較

	長野県		青森県	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命（平成22年）	1 (9)	1 (26)	47 (46)	47 (44)
喫煙率（平成22年）	14	10	47	46
多量飲酒者率（平成13年）	6	16	47	40
肥満者率（平成16年）	11	9	44	46
健診受診率（平成22年）	9	7	39	31
スポーツする人の割合（平成18年）	7		47	
保健師数（人口当たり）（平成22年）	2		30	
医師数（人口当たり）（平成22年）	33		41	
県民所得（1人当たり）（平成21年）	13		33	

（ ）内は昭和40年、厚生労働省「国民衛生の動向2009」、「平成13・22年国民生活基礎調査」、「平成22年医師・歯科医師・薬剤師調査」、「平成22年度衛生行政報告例」、社会保険庁「政府管掌健康保険生活習慣病予防健診受診者におけるメタボリックシンドロームリスク保有者について」、総務省統計局「平成18年社会生活基本調査」、内閣府「平成21年度県民経済計算」より

ピンコロ地蔵

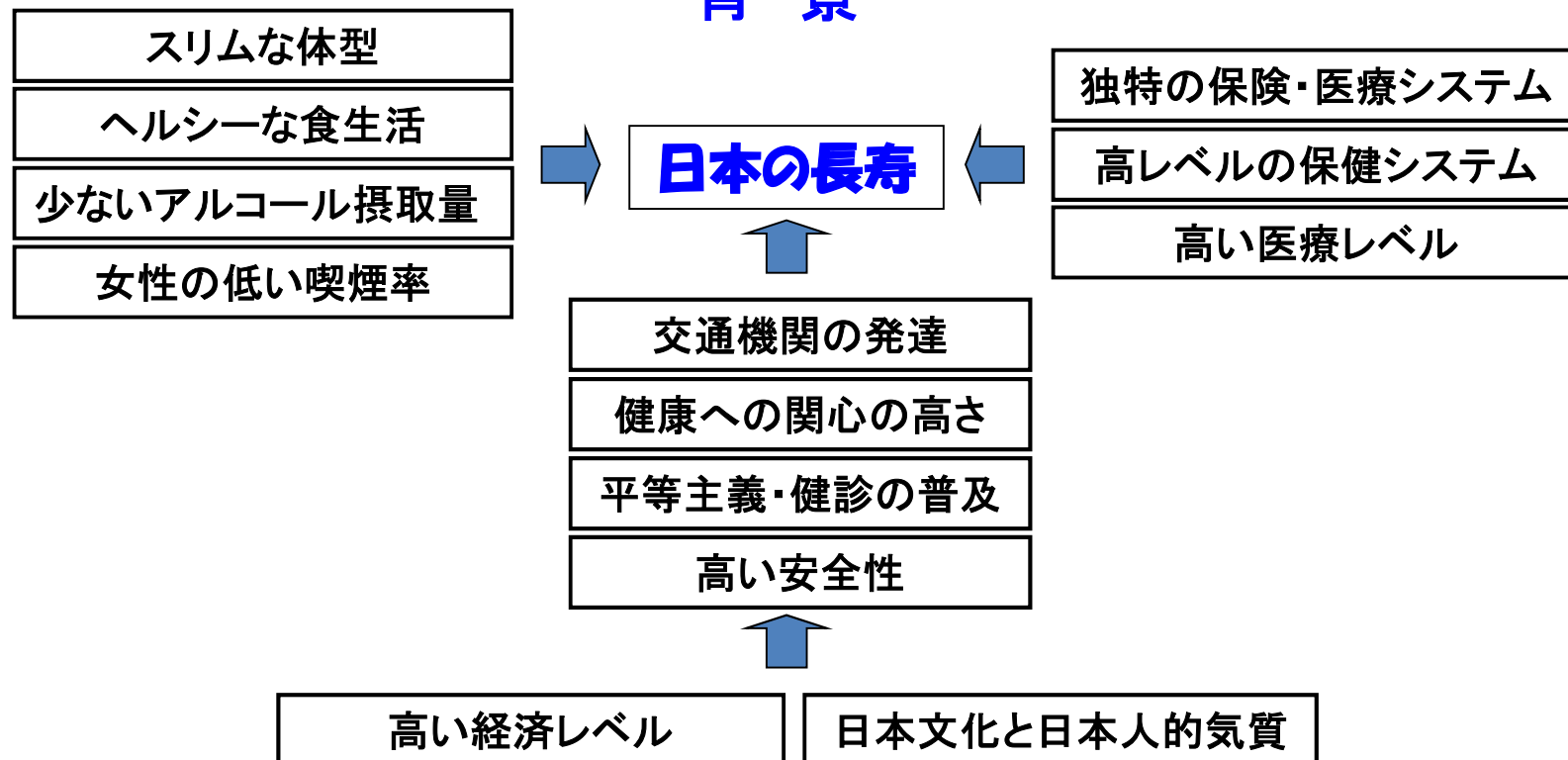


日本人の長寿の特徴と原因

特徴

- 1) ほとんどの年代の死亡率が低く、ほとんどの主要死因での死亡率が低い。
- 2) なかでも、生活習慣病の死亡率が低い(脳卒中を除く)。
- 3) 肥満者率、喫煙率(女性)、飲酒率が低い(男性の喫煙率を除く)。

背景



喫煙と健康

たばこの煙の中の有害成分

約200種類の有害物質と40～60種類の発癌物質

- ニコチン：ニコチン中毒
- タール：発がん物質
- 一酸化炭素：酸素不足

たばこによる健康被害

- 発がん：口、喉(のど)、肺、食道、膀胱
：タバコの煙の入る順番にがんが発生しやすく、治りにくい。
- 肺気腫・慢性気管支炎：肺の働きが悪くなる
- 早産、低体重児、死産、周産期・乳児死亡に影響
- 動脈硬化促進(脳卒中、心筋梗塞、バ-ジャー病)

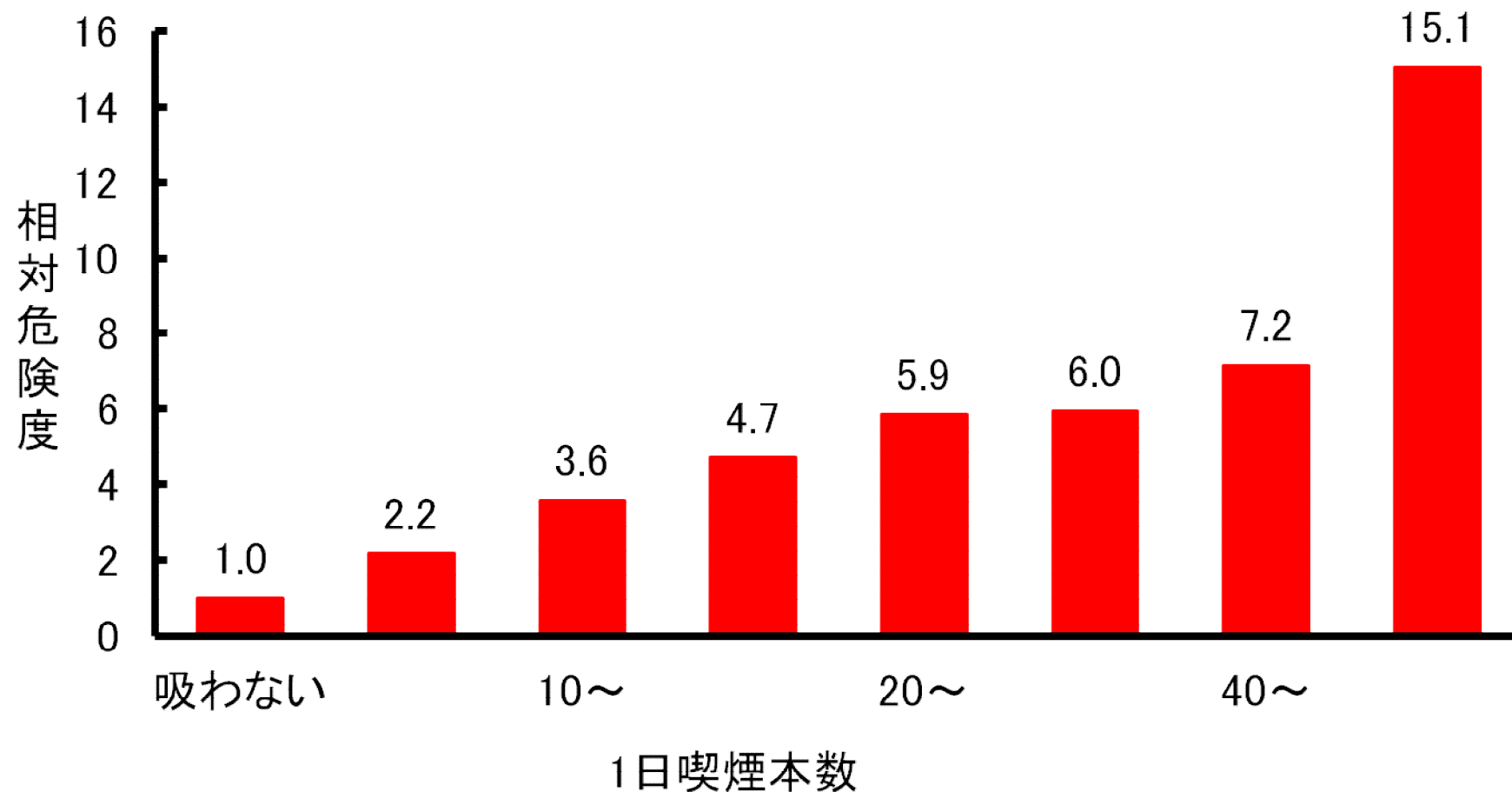
都道府県別喫煙率

	男性	女性
1. 青森	47.4%	北海道 21.2
2. 北海道	44.7	青森 15.5
3. 秋田	44.3	東京 13.9
4. 岩手	44.1	宮城 13.9
5. 福島	43.8	神奈川 13.7
44. 京都	37.0	滋賀 8.7
45. 奈良	36.4	沖縄 8.7
46. 東京	36.1	鹿児島 8.4
47. 沖縄	35.1	島根 8.3

(平成19年国民生活基礎調査)

喫煙本数と肺がん死亡率

(平山らによる計画調査, 1966-1982年, 日本男性)



アルコールと健康

アルコールは社会問題！

- 肝臓障害
- アルコール依存症：不眠、(家庭内)暴力、事故、自殺
- 胎児性アルコール症候群
- その他：脳の萎縮、がん

飲酒と死亡率

(宮城県、男性約2万人の8年間の追跡調査)

「1日1杯の養命酒が体に悪いのか」

「飲酒せず」の何倍死亡しやすいか

アルコール

1合/日以下	1.1倍(同じ)
1-2合/日	1.1倍(同じ)
2-3合/日	1.3倍
3合/日 以上	1.5倍

坪野ら. 2001年

都道府県別の3合(日本酒換算)以上の 飲酒者の割合

男性		女性	
1. 青森	14.1%	石川	4.8
2. 沖縄	13.8	沖縄	3.5
3. 宮城	13.3	北海道	3.4
4. 高知	13.2	東京	3.0
8. .	.	青森	2.8
45. 鳥取	9.5	岡山	1.5
46. 長野	9.2	鹿児島	1.3
47. 島根	8.8	島根	1.2

(平成13年国民生活基礎調査)

青森県の肥満傾向児の割合の全国順位

区分		年齢	本県順位
男	幼稚園	5歳	9
	小学校	11歳	4
	中学校	12歳	6
		14歳	3
	高等学校	15歳	1
		17歳	8
女	幼稚園	5歳	15
	小学校	11歳	6
	中学校	12歳	4
		14歳	7
	高等学校	15歳	8
		17歳	6

(平成22年度学校保健統計調査報告書)

性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を算出

(平成20年)

47都道府県別胃がん健診受診率ランキング (過去1年間の受診率)

順位	都道府県	受診率 (%)	順位	都道府県	受診率 (%)
1	山形	57.2	1	山形	49.5
2	宮城	54.6	2	宮城	42.4
3	新潟	53.2	3	新潟	42.2
4	福島	48.6	4	福島	41.5
5	富山	47.9	5	富山	38.7
6	熊本	45.3	6	岡山	38.1
7	岡山	45.3	7	熊本	36.9
8	長野	45.2	8	岩手	36.7
9	秋田	44.9	9	秋田	35.6
10	岩手	44.7	10	長野	34.9
18	青森	40.7	16	青森	33.8

※平成22年国民生活基礎調査

47都道府県別健診受診率ランキング (過去1年間の受診率)

順位	男性			女性		
	都道府県	受診率 (%)	順位	都道府県	受診率 (%)	順位
1	宮城	79.3	1	山形	73.6	
2	山形	78.2	2	宮城	71.2	
3	新潟	77.5	3	富山	70.0	
4	富山	76.7	4	新潟	69.5	
5	群馬	75.6	5	島根	69.5	
6	千葉	75.5	6	岩手	69.2	
7	東京	75.2	7	長野	67.3	
8	岡山	75.1	8	群馬	67.0	
9	長野	75.0	9	東京	66.8	
10	石川	74.5	10	岡山	66.7	
		
39	青森	68.1	31	青森	61.4	

青森県民は病院受診が遅い？

糖尿病の3大合併症保有率(進行例)

	青森県 (H18)	全国 (H14)
網膜症	19.6%	13.1%
腎症	20.4%	15.2%
神経障害	17.8%	15.6%

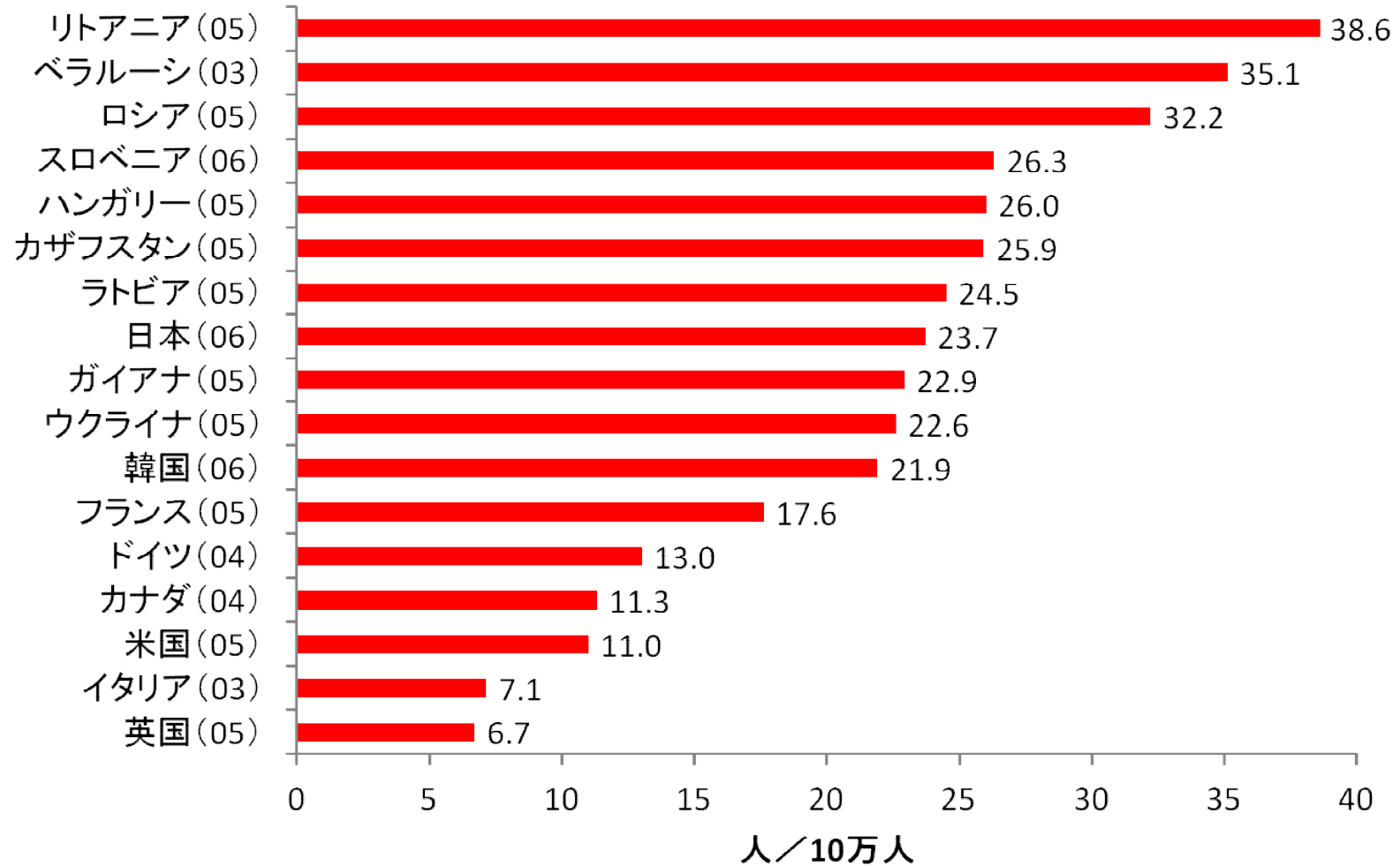
病院通院状況も悪い



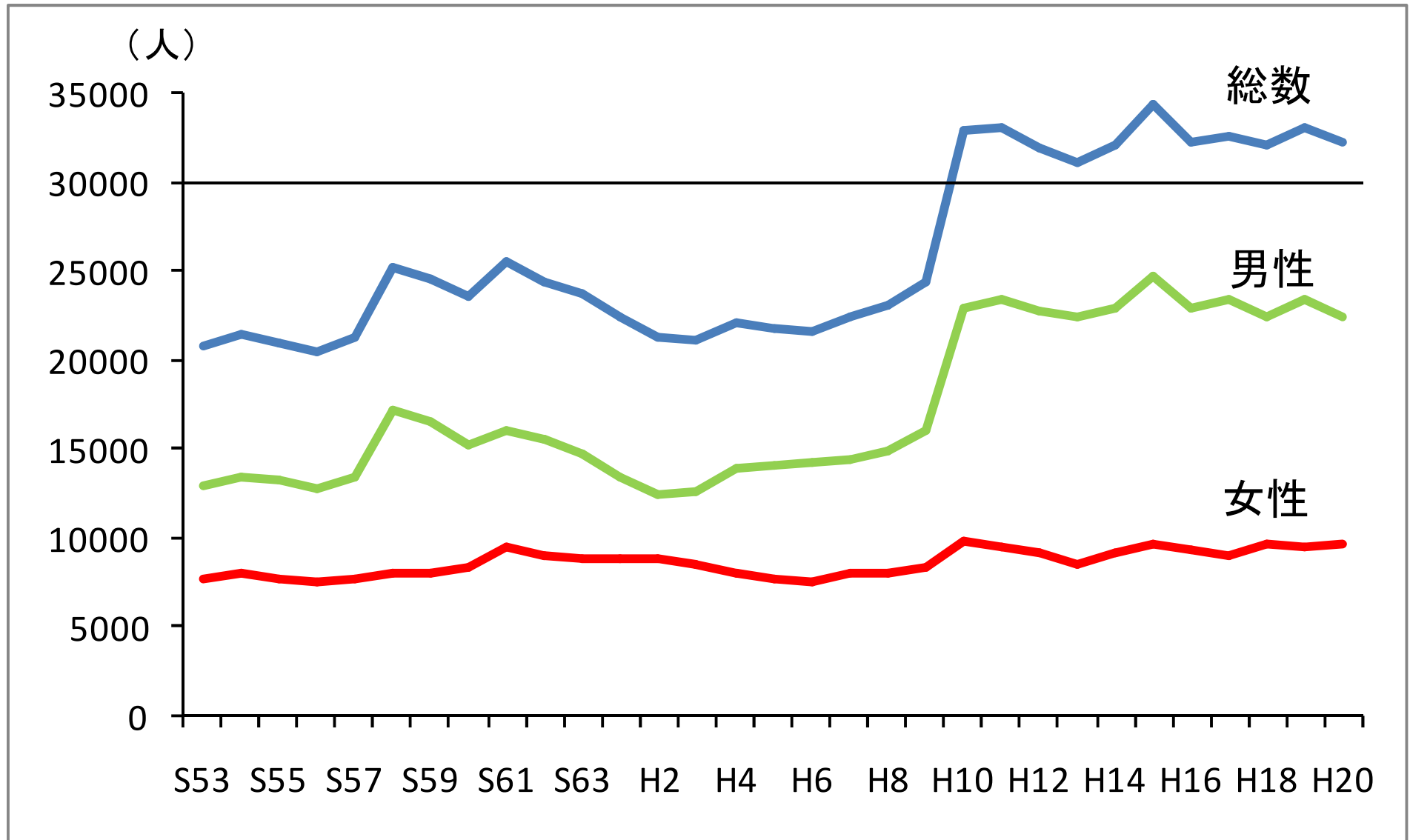
自殺率の都道府県ワーストランキング (2010年)

男性			女性		
順位	都道府県	年齢調整死亡率	順位	都道府県	年齢調整死亡率
1	岩手	39.5	1	岩手	16.1
2	青森	39.1	2	秋田	14.1
3	秋田	38.7	3	大阪	13.5
4	佐賀	37.1	4	沖縄	13.2
5	山梨	37.0	5	北海道	12.8
6	新潟	36.9	6	山口	12.7
7	島根	36.3	7	鳥取	12.6
8	沖縄	36.2	8	山形	12.6
9	長崎	36.0	9	兵庫	12.4
10	宮崎	35.8	10	青森	12.4

自殺率の国際比較

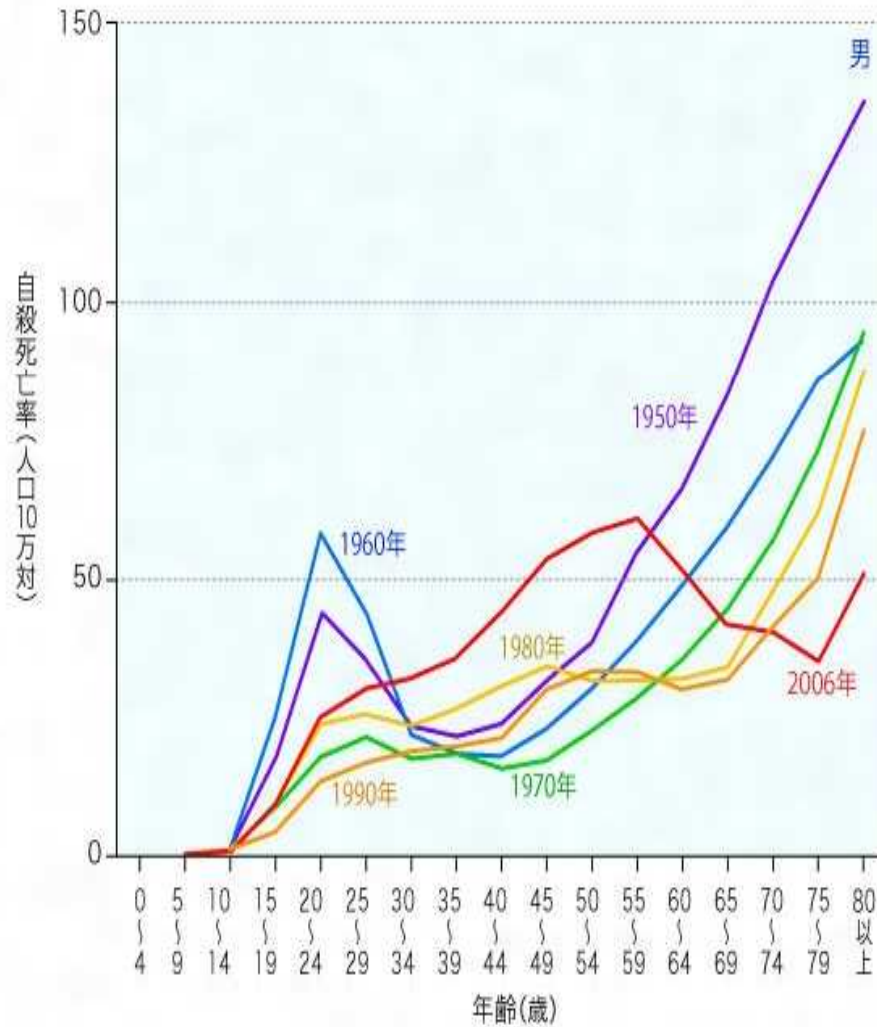


日本における自殺者数

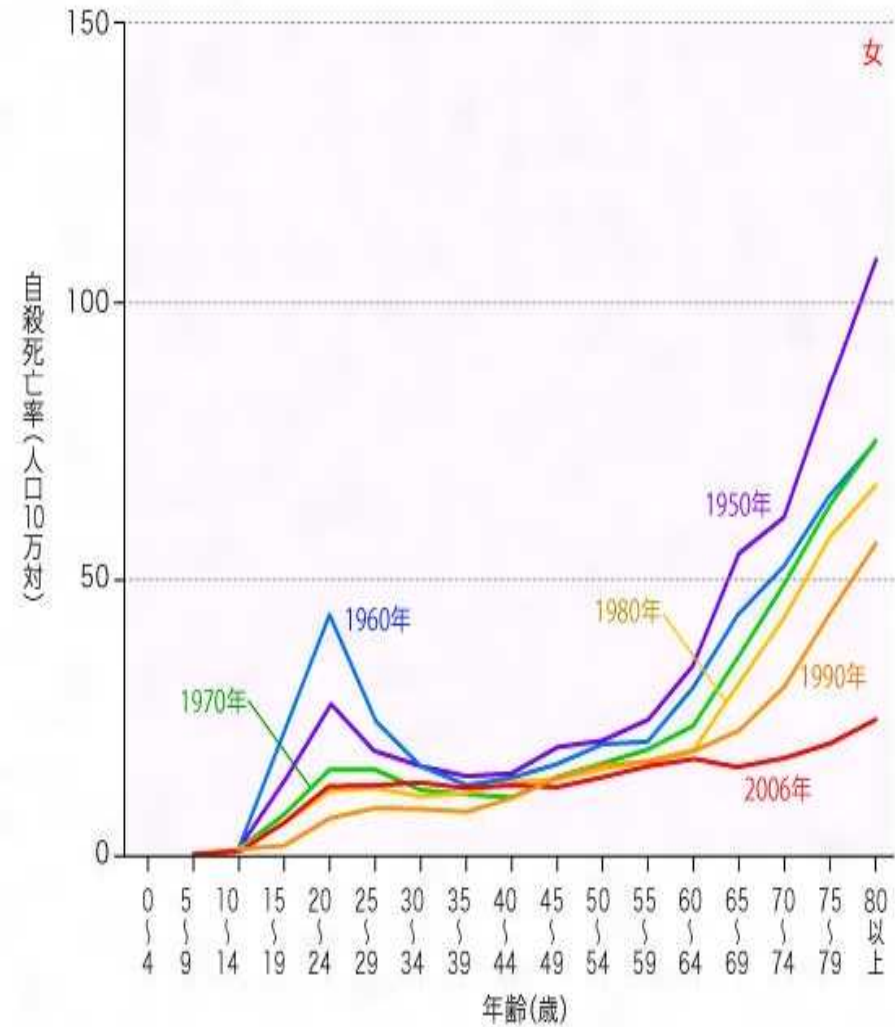


年齢階級別自殺の死亡率の推移

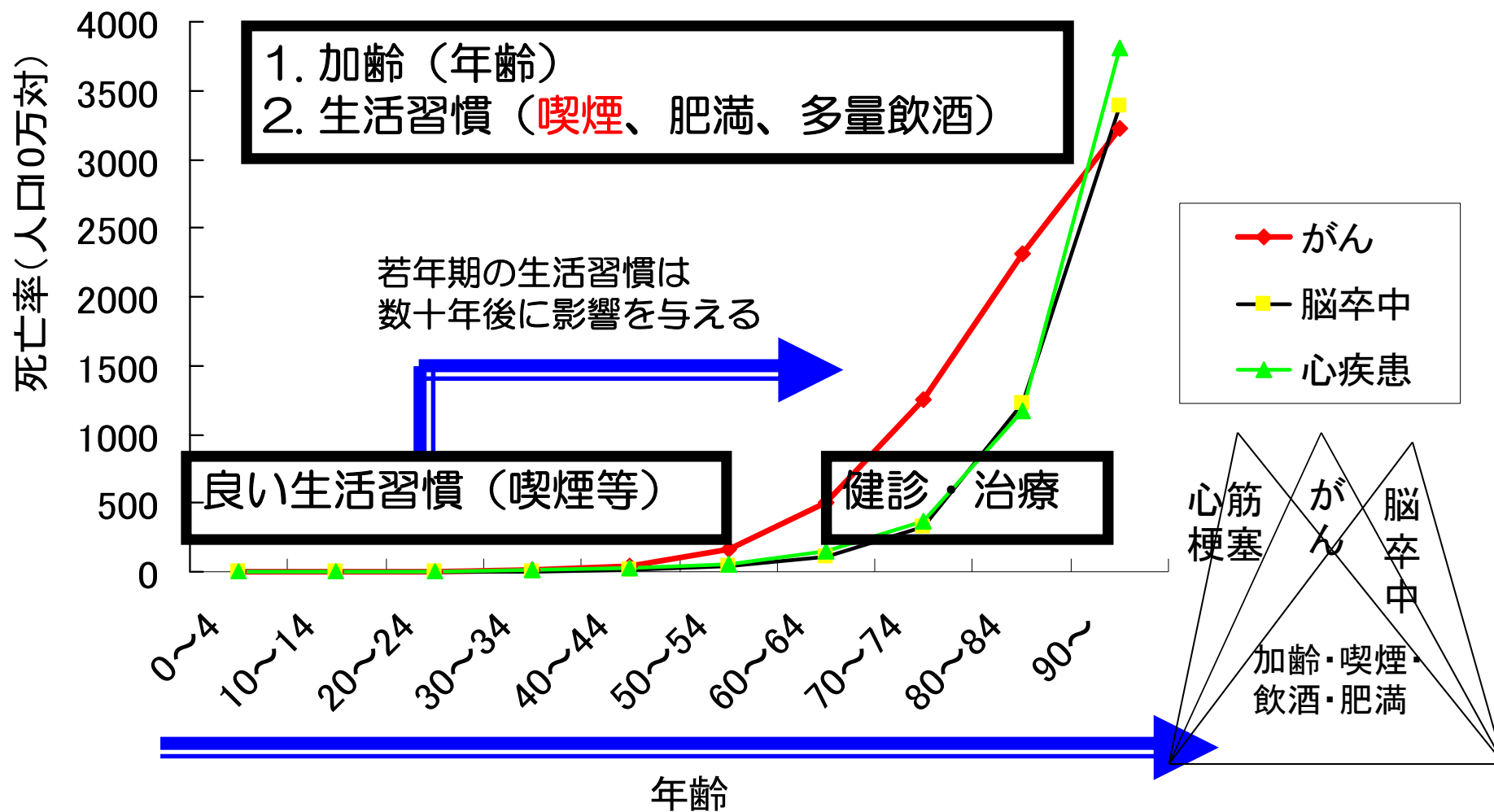
男性



女性



平均寿命(生活習慣病)対策は？



若年期は良い生活習慣 (とくに喫煙) 40-50歳以降は健診・治療

青森県の平均寿命対策

- 平均寿命対策は、“若すぎる死を減らす対策”
- 主な平均寿命対策は、生活習慣病・自殺対策
- 生活習慣病対策は、生活習慣改善：喫煙、肥満（食事、運動）、多量飲酒
- 健診受診が大切
- 適切な病院受診・通院・治療が大切
- 適切な歯・口腔のケア
- 正しい知識と考え方（健康教養）が大切
- 若者へは健康教育、40-50歳では健診・治療
- 社会の活力必要→自殺対策にも

しかし・・・

- これまで述べてきた話(結論)だけでは青森県の寿命アップは達成できないだろう。
- 社会の全体の力(活力)が必要:町内会、婦人会、老人会、趣味・スポーツの愛好会、職場、学校、患者さん会、断酒会など
- それらを盛り上げる何かが必要:行政、大学、三師会などの支援も必要:でもそれだけでは足りない。健康とはしょせん自発的なものである。それでは何をすれば???
- 弘前大学では、
 - ①弘前市の寄付講座「地域健康増進学講座」で地域健康リーダーの育成を開始
 - ②岩木健康増進プロジェクトが8年目
 - ③ヒロダイいきいき元気塾→これを起点にいろいろな市民(グループ)の方と交流したい