短命県返上に期待をこめて

【短命県青森】

青森県は短命県です。平均寿命の都道府県ランキングでは男性では 1975 年から、女性では 1995 年から全国最下位であり [1)]、現在に至るまで、日本一の短命県です。10 年ほど前からは「短命県返上！」とテレビ CM も頻繁に流れており、県全体で本気の取り組みが行われていますが、なかなか短命県から脱却することができていません。

【平均寿命とヘルスリテラシー】

本県の平均寿命が短い原因として、高い喫煙率、運動不足、生活習慣病につながりやすい食生活など、様々なものがありますが、根本的な原因として、ヘルスリテラシーが低いことが挙げられます。

ヘルスリテラシーとは健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解し、評価し、活用する能力のことです。ヘルスリテラシーは健康の根ととらえることができ、枝葉が、前述した高い喫煙率、運動不足などにあたります。根が弱ければ、枝葉は健全には育ちません。

そもそも日本は欧州諸国と比較してヘルスリテラシーが低く、特に若年層でヘルスリテラシーが低い傾向があることが指摘されています [2)]。本県の平均寿命が短い原因は 40-60 歳代の死亡率の高さにあるため [3)]、若年層のヘルスリテラシーを高めることが将来の中年世代の死亡率低下につながると考えられます。

【平均寿命にこだわる理由】

最近では、平均寿命よりも健康寿命の重要性を聞くことが多くなっています。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされます。平均寿命が延びても、健康寿命が変わらなければ、個人の生活の質は向上しないことから、健康寿命も重要なのは間違いありません。しかし、今の青森県では平均寿命にこだわることが重要です。これは平均寿命と健康寿命の算出方法や考え方の違いによるものです。平均寿命は死亡率から計算されますが、健康寿命はアンケートによって算出されます。このアンケートの精度は高いとは言えないため、健康寿命の正確性には疑問が残ります [4)]。一方で平均寿命は一人の人間の寿命の差を表すわけではなく、小児を含めた、若い世代の死亡率が高いことを反映した結果です。平均寿命は青森県という集団の健康度を測るうえで、最も信頼できる指標といえます。

【まとめ】

平均寿命が変化するまでは、30～40 年程度の長い時間がかかるかもしれません。これまで平均寿命に変化はありませんが、青森県や弘前大学などが一体となって行っている、短命県返上のための活動は順調に進んでいると感じます。

本コラムでは具体的な取り組みは挙げませんでしたが、それはすでに県民の間に健康づくりの意識と行動が浸透していると感じるからです。

平均寿命の調査は 5 年ごとに行われており、今年が調査の年に当たります。どのような結果が示されるか分かりませんが、これまでの青森県民の取り組みの成果に期待して待ちたいと思います。

【主要参考文献】

1） 青森県健康福祉部（2022）令和 2 年版青森県版生命表の概況―都道府県生命表の概況から―.

2） Nakayama, K. et al. (2015) Comprehensive health literacy in Japan is lower than in Europe: a validated Japanese-language assessment of health literacy. BMC Public Health, 15: 505.

3） 中路重之（2011）平均寿命をどう読む？より平易に、より分かり、より科学的に健康を語りたい. 弘前大学出版.

4）厚生労働省（2019）健康寿命のあり方に関する有識者研究会報告書.

体力測定分野　木村　怜央