

さんぽ保健師コラム

(2023 年 新年号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。
新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
今年の干支であるウサギ年は飛躍や挑戦の象徴とも言われていますね。
皆さまにとって飛躍のそして挑戦の一年となりますこと心よりお祈り申し上げます。

さて、2020 年の平均寿命が発表されて、沖縄県は男性 43 位(36位)、女性 16 位(前回 7 位)と前回の調査よりもさらに順位を落としてしまいました。
「男女とも働き盛り世代の20～64歳で全国よりも高い死亡率があり、平均寿命の延びを抑制している」ことが主な要因としてあげられています。

では、平均寿命がトップの県はどんな健康づくりに関する取り組みをしているのでしょうか。平均寿命上位県である滋賀県(男性 1 位、女性2位)について調べてみました。
滋賀県が長寿な理由としては、県民の生活習慣が深く関係しているそうです。
例えば、タバコを吸う人が少ない、多量の飲酒をする人が少ない、スポーツをする人の割合が高いということ。さらに、ボランティアをする人や自己啓発をする人が多いなどの報告もあります(滋賀県衛生科学センター、滋賀データサイエンス学部などによる研究グループ分析結果より)。

滋賀県の担当者は「県の担当者が各家庭を訪問してみそ汁の塩分濃度を測ったり、学校で禁煙教育に取り組んだりしてきた結果が出たのではないかなと思う。心と体の健康はつながっていると考え、体だけではなく、心の健康のために生きがい作りにも力を入れてきた。また、滋賀県にはびわ湖という自然豊かな環境があり、びわ湖が癒しやレジャー、ジョギングの場となることで心と体の健康につながっているのではないかと話しています。(滋賀 NEWS WEB より)
滋賀県は豊富な水を生かした工業県でもあり、以前から産業保健活動も盛んで、定期健診受診率向上と事後措置の実施に繋げる取組を精力的に行ってきたことなど、働き盛り世代に参考となる取組も教えてもらいました。

「2040年に男女とも平均寿命トップ」を目標にしている沖縄県。平均寿命上位の県の取組も参考にしながら、各機関連携して県民の健康づくりに取組んでいきたいです。働き盛り世代の健康づくりのために、まずはうちな一健康経営宣言から始めてみませんか。詳細は下記よりご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/cat070/2021utina-sengen/>

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)