

「宮古島の男性の平均寿命県内最下位」

宮古島市健康増進課 かめかわひろみ
亀川宏美

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リー方式で記事を書いています。今月は宮古島市健康増進課が担当いたします。

「だいず！しまい！宮古島の男性の平均寿命は県内で最下位ってよ～どうするか～」

令和5年5月に発表された令和2年市区町村別平均寿命は、県内11市の中で宮古島の男性が最下位という衝撃的な事実を受けました。

本市は、「健康みやこじま21第二計画」の改定を取り組んでおり、平均寿命県内最下位脱出を図るため、地域の健康づくりの取り組みをどのようなアクションプランを取り入れて推進していくのかを、宮古地区医師会、宮古保健所などの関係機関と調整を行いながら「健康みやこじま21第三次計画」の策定を進めています。

本市の現状は、幼少期から大人までの肥満率が高く、令和3年度小学高学年の男子は、およそ3人に1人が肥満児です。また、40代の働き盛り世代の肥満も多く、令和4年度特定健診受診者の40代男性は、2人に1人以上が肥満となっています。特定健診を受診していない方の中にもおそらく肥満者は多いと予想されます。運動不足や野菜不足、過剰飲酒や食欲が自制できない、幼少期に祖父母から頂いたおやつや飲み物などが原因で、肥満、生活習慣病そして健康障害とつながっていきます。その他にも課題は多くありますが、重点分野として、肥満予防対策は重要な取り組みとなります。

人生100年時代という言葉を目にしますが、ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子どもの半数が107歳より長く生きると推測されており、長い人生を健やかに生きて行くには、適度な運動と筋トレ、栄養バランスの取れた食事、仕事以外の楽しみなどが必要です。島には、各地域の陸上競技場、海空公園、カママ嶺公園、平成の森公園など、各地域にウォーキングや体を動かす場所がたくさんあります。週一回10分歩いてみよう、週一回ラジオ体操してみよう、週一回子どもとボール投げしてみよう、週一回おじいおばあさんと散歩してみようとか、無理のない適切な目標設定とし習慣化してほしいと思います。また、島には、新鮮な野菜やくだもの（パパイア、ゴーヤー、シークワサー、マンゴー、パッションフルーツ、冬瓜など）や昔から伝わる食材（島豆腐、豆、豚肉、かつお、グルクンなど）が多くあります。家庭の献立に取り入れて健康な食生活を心がけてほしいと思います。広報みやこじまに、宮古島市食生活改善推進員による考案レシピが毎月掲載されています。ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

平均寿命県内最下位を脱出するためには、市民ひとり一人が自分の健康状態を把握するとともに、日々のライフスタイルでからだに良い事を継続し、毎年一回、健康診断等で自分のからだを知ることが重要です。

現在国は、健康寿命を伸ばすという意識が大切だと示しています。健康上に問題なく日常生活を送る元気な高齢者が増えることで、健康寿命を延ばすことができます。

島全体で健康長寿の島づくりを目指し、私たち大人は将来を担う子どもたちの健康を守り、育むことが大切だと考えています。

詳細については、宮古島市健康増進課（73-1978）までお問い合わせください。

今回は、宮古島市商工会議所へバトンを渡します。