

「Let's 健康おきなわ21」

～健康長寿復活を八重山でも目指そう～

八重山保健所長 国吉秀樹

沖縄県では、2010（平成22）年の都道府県別生命表で平均寿命の都道府県順位が男性30位、女性3位と順位を下げたことを重く受け止め、40年に平均寿命の都道府県第1位を男女ともに奪回し、健康寿命も延伸させることを目標に掲げました。

平均寿命の伸びが鈍化している原因には20から64歳の働き盛り年齢の年齢調整死亡率が全国に比べて高いことがあり、男性で1.19倍、女性でも1.08倍の比率になっています。そのため、健康長寿復活に向けた長期的なゴールは都道府県第1位の奪回などですが、具体的な目標として、20から64歳の年代の年齢の年齢調整死亡率を、男性で30%、女性で25%減少させることとしています。これは大変高い目標と言えるのですが、これくらいの勢いで頑張れば、目標達成が見えてきます。それでは実際はどうすればいいのでしょうか。

14（平成26）年4月に、健康づくりの県民運動を力強く推進するため、官民70団体で構成される「健康長寿おきなわ復活県民会議」が設立されました。医療、保健関係などはもちろん、経済団体、労働団体、マスコミ、学校関係など、さまざまな立場の団体が参加しています。

この会議の取り組みは、ここで提案された「県民行動指針」を実行しやすい環境をつくることです。「県民行動指針」を紹介しますと

- ①がん検診など検診、健診を受けやすい環境整備
- ②適正飲酒の推進
- ③肥満の解消（バランスのよい食事、身体活動増加など）となっています。

これは「健康おきなわ21（第2次）～健康・長寿おきなわ復活プラン～」でも重点目標とされています。この三つについて考えてみましょう。

一つ目の検診、健診の受診ですが、例えば石垣市の特定健診の受診率（平成26年）は52.1%と健闘しています。ただし、がん検診では、肺がんが20.1%、大腸がんが12.1%、子宮がんが48.3%、乳がん32.3%であり（平成25年）、県内では比較的高い方なのですが、まだまだ十分とはいえません。県民の死亡の原因の第1位は悪性腫瘍（がん）です。

国立がん研究センターによる全国集計では全てのがんの5年相対生存率が、全国64.3%に対して、沖縄55.2%と最も低くなっています。がん検診の目的は早期発見・早期治療で、がん死亡を減らすことですので、ぜひ受診率を向上させたいものです。

二つ目の適正飲酒の推進についてですが、沖縄県は男女とも肝疾患死亡の20から64歳の年齢調整死亡率が全国よりも高く、しかも近年増加傾向にあります。肝疾患死亡の原因はアルコールだけではなく、例えばアルコール性肝疾患による人口10万あたりの死亡率は、男性で全国の約2倍にもなります。

八重山地区で、平成26年に行われた調査によると、男性の85%以上が「お酒を飲む」と答えており、普段1回で飲む量としては「適正飲酒」とされる量を超えて飲酒していた人が75%以上でした。親しい人との飲酒機会は楽しい時間ですが、この結果は少々耳に痛いものがあります。

三つ目の肥満解消ですが、これは既に多くの方が沖縄の現状を知っており、危機感を持っておられると思います。

肥満に起因するメタボリック症候群の該当者の割合は、国民健康保険中央会のデータ（平成26年）によれば沖縄県は20.9%で、その予備群が15.1%と、いずれも全国1位となっています。このような話ばかりではあまり晴れ晴れとしませんが、「1日1回体重測定」からとにかく始めてみるのが大事だと考えます。

最後に、健康長寿復活には、たばこを吸わないこと、高血圧など健診等で指摘された必要な医療をしっかりと受けること、が欠かせないこともぜひ知っていただきたく思います。

「Let's 健康おきなわ21」は、毎月1回沖縄県の長寿復活に関する記事を投稿します。

次回からは、八重山地区健康おきなわ21推進会議のメンバーが投稿します。県の長寿復活に向けてできることは何か、みんなで考えてみよう。



八重山毎日新聞
平成28年4月26日(火)