

再び知りたい“短命県返上”の意味

青森県医師会健やか力推進センター
 中路 重之

平均寿命都道府県ランキング 令和2年

	男性	女性
1	滋賀 82.73	岡山 88.29
2	長野 82.68	滋賀 88.26
3	奈良 82.40	京都 88.25
4	京都 82.24	長野 88.23
	43位 沖縄	16位 沖縄
44	岩手 80.64	茨城 86.94
45	福島 80.60	栃木 86.89
46	秋田 80.48	福島 86.81
47	青森 79.27	青森 86.33

最長と最短期間で約
3.5歳の差(男性)

最長と最短期間で約
2.0歳の差(女性)

青森・長野県の年代別死亡率（男性）

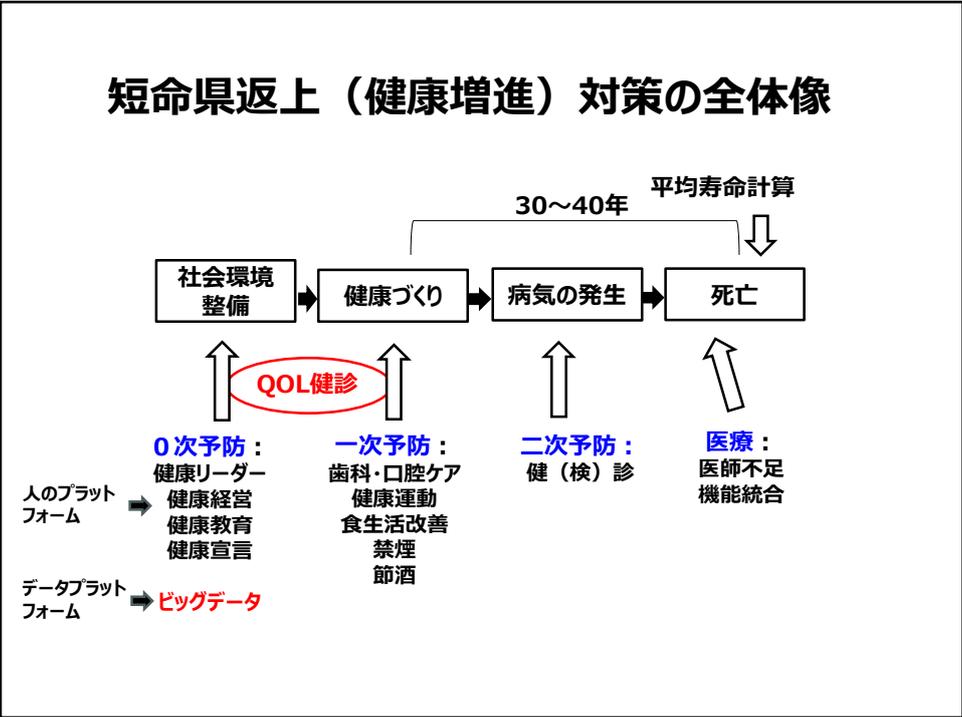
平成27年

年齢階級	青森県		長野県	
	死亡率 (人口10万人当り)	順位	死亡率	順位
40~44	153 (1.4倍)	44	109	5
45~49	267 (1.2倍)	46	214	31
50~54	447 (1.6倍)	47	276	4
55~59	691 (1.5倍)	47	460	7
60~64	1113 (1.5倍)	47	731	4
65~69	1653 (1.6倍)	47	1053	2
70~74	2631 (1.4倍)	47	1906	3
75~79	4236 (1.5倍)	47	2894	1
80~84	7074 (1.3倍)	47	5623	2
85歳以上	15357 (1.1倍)	46	13580	3

・赤字は長野県の何倍かを示す

・死因の70%を占める三大疾患（がん、脳卒中、心臓病）の潜伏期間を考えれば子供時代からの対策が必要 2

市区町村別平均寿命ランキング (2020年、短い方からの順位)				
男		女		
1	西成区 73.2	1	西成区 84.9	ワースト50(1896市区町村中)の中に、青森県の市町村が男性32、女性24
2	浪速区 77.9	2	今別町 85.5	
3	生野区 78.0	2	田舎館村 85.5	
4	東通村 78.1	4	大鰐町 85.6	
5	六ヶ所村 78.3	4	むつ市 85.6	
6	大間町 78.4	4	三原村 85.6	
6	むつ市 78.4	7	別海町 85.8	
8	三戸町 78.5	7	風間浦村 85.8	
9	風間浦村 78.6	7	大蔵村 85.8	
9	平内町 78.6	10	七戸町 85.9	

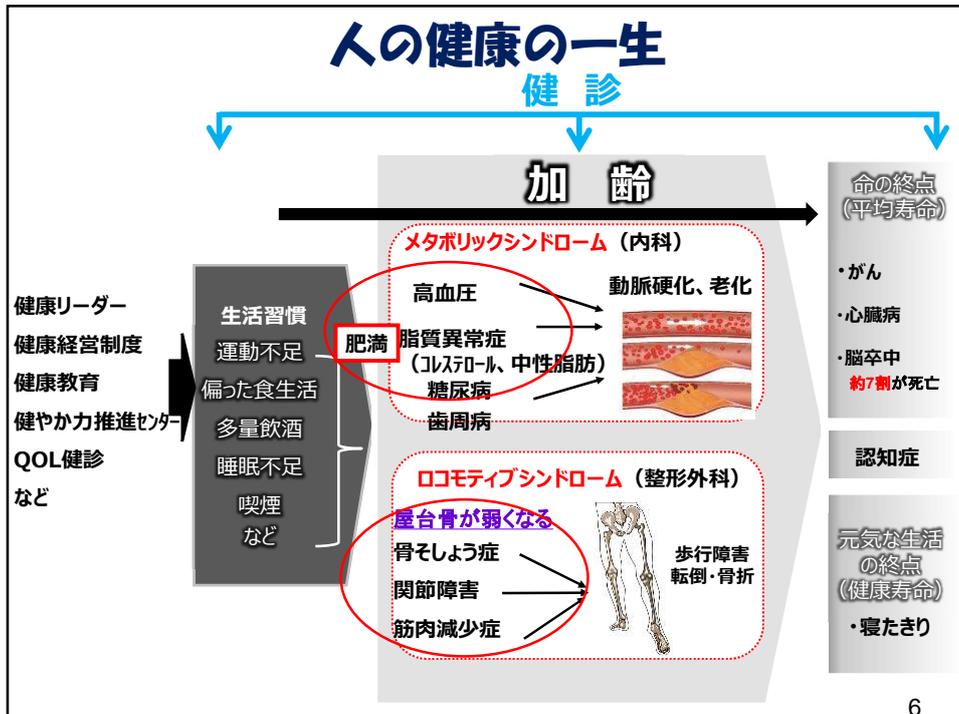


青森県民の平均寿命について

- **日本一の短命県**（トップ長野県と2年半の差）
- **どの年代でも死亡しやすい**：特に40-60代（男性）
- **どの病気でも死亡しやすい**：3大生活習慣病（がん、脳卒中、心臓病） + 自殺、糖尿病
- **背景**：生活習慣悪い（飲酒、喫煙、運動不足、塩分など）
健診受診率が低く
病院受診が遅い、通院もわるい
歯周病・むし歯が多い

5

5



6

6

青森県の短命返上活動（健康づくり）

健やか力推進センター(青森県医師会)

健康リーダー育成

市町村

全40市町村で
健康宣言

学校

約100 (/450) 小
中学校で健康授業

職場

健康経営認定制度
(369企業が認定)

7

7

青森県内すべての自治体が健康宣言達成



市町村の健康宣言
全40市町村が宣言



8

8



**学校での取り組み
約100の小中学校で実施**

職域：企業での健康づくりの取り組み

県の入札で5ポイント付与のインセンティブ



▲青森銀行健康宣言
▼北星交通健康宣言



▲▼みちのく銀行健康づくり研修

**青森県健康経営
認定制度 (H29)**
**県の入札で5ポイント付
与のインセンティブ**
認定企業369社





企業での取り組み例

毎日

年1-2回

血圧測定、体重測定
出社したらまず・・・



血圧測定



体重測定

業務前の健康体操



体組成測定



口モ湿度測定



11

11

青森県医師会附属 健やか力推進センター (社会実装の中核組織)

①健康リーダー (健やか隊員) 育成



健やか隊員育成風景 (健やか力推進センターによる)



座学 (講義)

運動 (実習)

食事 (講義)

ワークショップ

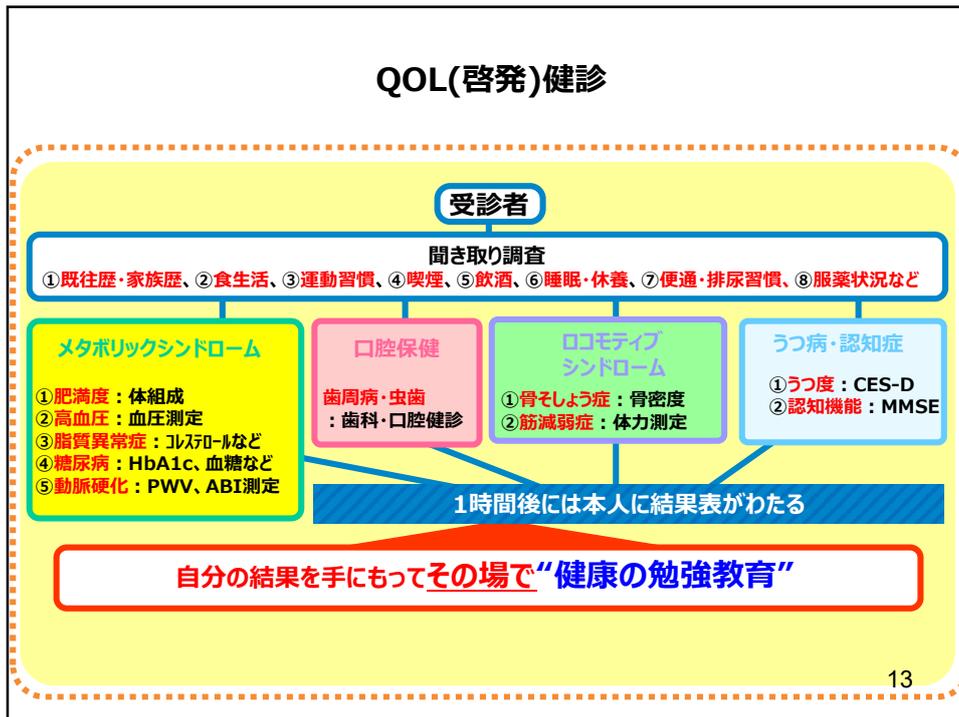
②健康づくり サポート

健やか隊員 約7,000人 誕生!

12

12

QOL(啓発)健診



13

13

QOL健診の測定内容



14

14

