

# Dr. 中路の健やか通信 (其の7)



健やか協力隊長

中路



## 第7回 長野県と沖縄県

長野県は食塩摂取量が多く、脳卒中が多いのになぜ長生きなのでしょう。答えは総合力です。喫煙、飲酒、野菜摂取などほかの関連項目はことごとく優等生です。

全県民が「信濃の国」を歌えるくらいですから、長野県民はなにごとにもまじめで熱心なようです。

なかでもすごいところは地域の健康づくり活動です。保健指導員や食生活改善推進員などの健康リーダーを長年懸命に育ててきました。その方たちがOBを含めて10万人以上いると考えられます。だとすれば世の中は変わります。

長野県の保健指導員は、ほとんどの市町村で任期2年という原則が守られています。これには“ほっぺた回し”(面倒な役でも順番が回ってきたら引き受けること)という長野独特の県民意識が関係しています。

長野県の健康リーダーは健康の勉強をする機会が多いようです。健康づくり活動で有名な須坂市の保健指導員は、月一回勉強会を開いています。10か所で。この中に健康教養のエキスが入っています。なにせ、長野県は“教育県”です。

市町村長さんが任命してあとは健康づくりを手伝うだけではプライドが育たず目線が上がリません。要は向上心とプライドとやりがいです。長野県の健康リーダーにはそれがあるのだと思います。

沖縄県民は少しのんきなところがあるようです。歩くのも好きではなく、食生活は高カロリーのようなのです。その結果、青森県と並ぶ肥満王国です。お酒が強い人も多い。ということで、ランキングが下がってきたのでしょうか。

沖縄の健康づくりのテレビCMです。野球でフォアボールを選んだ打者が、とつぜん手を挙げてタクシーを止めます。タクシーはそのまま一塁まで。センターフライを守備の選手がバイクに乗って捕りにいくというのがあります。笑いました。

今、沖縄県民の合言葉は「2040年までに長寿奪還！」です。う～ん、かなりの難題です。ランキングの急降下の背景を詳細に分析してそれにのっとった策をとっていただきたい。最下位の青森県からエールを送ります！



女性長寿日本一、沖縄県北中城村！ うらやましいですね。