

健康寿命日本一へのトライ

今こそ踏み出そうはじめの一歩

医療の進歩や新たな治療法の確立などにより、長寿命化が進んでいますが、釜石は多くの人が持病を抱え、全国的に見ても寿命が短い自治体です。そんな中、昨年から始まった総合計画では「健康寿命日本一」を目指すことがうたわれています。これは、大きな挑戦です。何事もはじめの一歩を踏み出すことは勇気がありますが、それが非常に大きな一步となります。

まずは、今の釜石の健康課題を知るために、釜石出身の大間々先生に尋ねてみました。

釜石の健康課題について

岩手医科大学医学部総合診療医学講座

准教授 大間々 真一

2015年の釜石の平均寿命は県内で最も短く、男女とも県平均より約1年、全国平均より約2年短命でした。釜石医療圏では、日本人の4大死因、がん、心疾患、老衰、脳卒中のうち、脳卒中の死亡率が非常に高く、全国平均を100とすると釜石医療圏の死亡率は198.9でした。高齢化が急速に進む現在、健康寿命への関心がさらに高まっています。2019年の岩手県の健康寿命は、男性が73.39歳と全国で最も短く、女性は74.69歳と6番目に短く、全国平均より男女とも0.7年短命でした。

脳卒中死亡率の減少と健康寿命の延伸のためには、脳卒中の発症を予防することが大切です。

予防するためには、減塩や適度な運動など生活習慣の改善と降圧剤の適切な内服が効果的です。高血圧症の次に大きな要因は喫煙です。禁煙をすることで、脳卒中やがんの発症率の低下にもつながります。健康で長生きするために、減塩や適度な運動などの高血圧症の予防や禁煙を推進し、脳卒中の発症を予防しましょう。

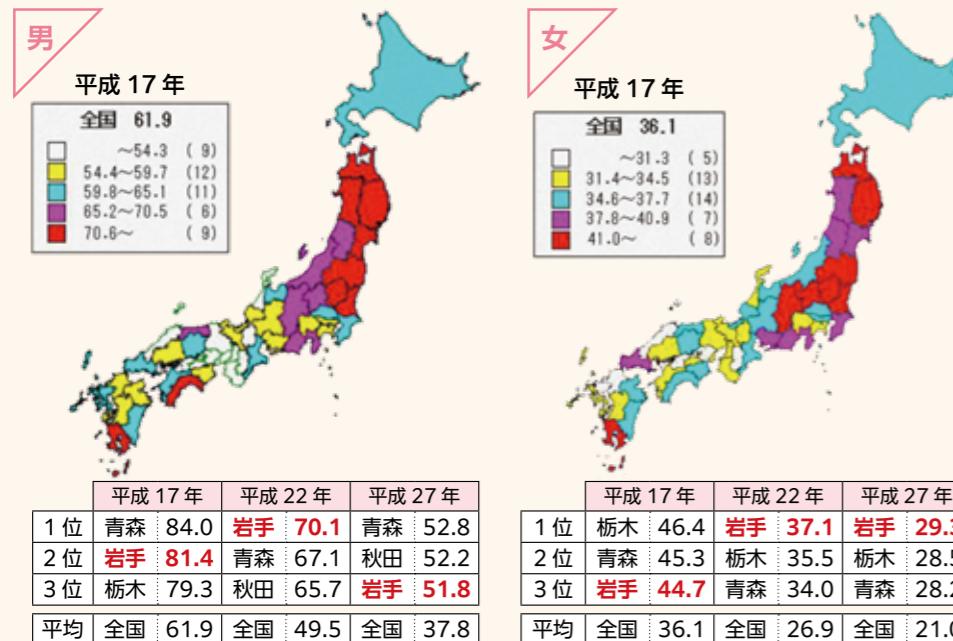
！知っていますか？釜石の健康状況 県内市町村の中で、最も短命です

岩手県市町村別平均寿命（2015年） 厚生労働省「平成27年市区町村別生命表」

男			女		
ワースト	市町村	平均寿命	ワースト	市町村	平均寿命
1	釜石市	78.8歳	1	釜石市	85.3歳
2	二戸市	79.0歳	2	山田町	85.7歳
3	一戸町	79.0歳	3	宮古市	85.8歳
4	葛巻町	79.1歳	4	岩泉町	85.8歳
5	野田村	79.1歳	5	葛巻町	85.9歳
平均	岩手県	79.9歳	平均	岩手県	86.5歳
31	金ヶ崎町	80.4歳	31	遠野市	87.1歳
32	矢巾町	80.5歳	32	西和賀町	87.2歳
33	北上市	80.6歳	33	陸前高田市	87.3歳

都道府県別の脳卒中死亡

厚生労働省「平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況」



岩手県内の脳卒中死亡

岩手県保健福祉部「平成20年－平成29年保健福祉年報」

