

「長野色の健康づくり」

飯田保健福祉事務所（飯田保健所） 所長
佐々木 隆一郎

平成 22 年の厚生労働省の「都道府県別生命表」によると、長野県民の平均寿命は、男女ともに全国一位（男 80.88 歳、女 87.18 歳）となった。長野県では、「健康長寿世界一の信州」を実現するにあたり、科学的知見に基づいた健康長寿施策を効果的に実施するため、平成 25 年度から「健康長寿プロジェクト・研究事業」を開始し、6 月に研究チームを立ち上げ、健康長寿の要因分析を始めた。この検討結果の中間報告は、平成 26 年 5 月 2 日に公表された。

(<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/kenko/kenkochojupj.html>)

この特別報告では、長野県内の公衆衛生関係者に、この「健康長寿プロジェクト・研究事業」の中間報告の概要を説明し、今後の活動の資としていただくことを目的とする。

健康長寿プロジェクトの研究チームは、野見山哲生（信州大学）、橋本修二（藤田保健衛生大学）、曾根智史（国立保健医療科学院）、塚田昌大（前佐久保健所長）、西垣明子（木曾保健所長）及び佐々木の 6 人に、オブザーバーとして竹重王仁（長野県医師会）を加えた 7 人で構成されている。これに、事務局として、眞鍋馨健康福祉部長をはじめ県庁の主管課及び関連課の担当者が検討に加わっている。

資料の得られた大正以来の長野県の平均寿命の全国順位の推移をみると、男性は、戦前、戦後を通じて一貫して全国を上回り、過去最低だった昭和 40 年でも全国順位は 9 位であった。一方、女性についてみると、戦前は男性と同様全国トップクラスの順位であったが、昭和 40 年には全国平均を下回り、順位は 26 位になった。その後昭和 55 年以降は全国順位を上回って推移している。

こうした長野県の平均寿命の推移に関連する要因を探るため、以下の二つの方法を用いた。即ち、一つ目は文献・先行研究及び既存の資料に基づく分析（仮説の設定と検証）、二つ目は健康関係指標を抽出して行った統計的分析である。後者は、長野県の健康長寿に関連する未研究の要因を探るために、健康長寿に関連すると考えられた全国都道府県に関する 81 指標（人口動態、保健、医療、社会活動、産業経済など 9 分野）を用いて、都道府県別の平均寿命・健康寿命との相関分析を行い、31 指標を抽出。抽出された 31 指標について、指標ごとに、長野県の健康長寿要因の可能性のあるかについての検討を行ったものである。

戦前の健康長寿要因についての手掛かりは多くはなかった。過去の人口動態統計資料から、長野県は大正時代から結核の死亡率及び乳児死亡率が全国に比べ低いことが分かった。一般に疫学研究では、結核死亡と乳児死亡に係る共通要因は社会経済状態であることが知られている。そこで、戦前の長野県民の社会経済状況に関する文献を探った。その結果、大正末期から昭和初期にかけての長野県の食生活に関する聞き取り調査結果が残されていることが分かった。この聞き取り調査結果は、県内 8 地域の当時の食事内容を聞き取った記載である。これによれば、県内 8 地域ともに、主

食、野菜、及びたんぱく質の摂取に配慮してきた様子うかがえた。即ち、主食は、米だけでなく小麦とそば、たんぱく源として、さなぎ、イナゴ、川魚、鯉等の動物性たんぱく質の摂取に努力していた様子うかがえた。また、味噌、醤油、豆腐（凍り豆腐）などの大豆製品の摂取や山羊の飼育等の工夫も、うかがえる結果であった。こうした長野県民の知恵と工夫は、長野県民が明治初期から全国に先んじて教育に熱心であったことが関連しているかもしれないと考えた。

戦後の健康長寿要因に関する文献・先行研究及び既存の資料による分析からは、長野県民の栄養活動、保健活動、禁煙活動、及び医療活動の特徴が関連していることが確認できた。栄養活動は、昭和 20 年代から保健所での栄養士による「主婦の栄養講座」及び昭和 40 年代からの食生活改善推進員活動が特徴的である。保健活動では、昭和 20 年代には母子保健を中心とした保健補導員活動が全国初めて開始されており、保健師による一部屋暖房運動が開始されている。昭和 30 年代には一部の市町村で始まった全村健康管理活動の開始も健康長寿への寄与がうかがえる結果であった。また、長野県の喫煙率が低いのは、昭和 30 年代に始まった禁煙友愛会の禁煙活動が特記される。長野県の医療活動は、佐久総合病院、国保関連医療機関、県立病院及び開業医による予防活動や訪問診療による在宅医療など、長野県医療の特徴である住民に寄り添う医療活動の寄与が考えられた。

統計学的分析による戦後の健康長寿要因の検討からは、長野県民が持つ高い就業意欲や積極的な社会活動への参加による生きがいを持った暮らし、健康に対する意識の高さと健康づくり活動の成果、高い公衆衛生水準及び周産期医療の充実、及び比較的豊かな生活状況の 4 つの特徴との関連が抽出できた。

以上、中間報告の概要を述べた。

長野県の健康長寿プロジェクト・研究事業は、平成 25 年度から 2 年計画で行っているが、二年目の平成 26 年度には県下各地域での文献の収集や先行研究のレビュー及び関係者からのヒアリングなどを行い、県内各地の健康長寿の状況の違いと取り組みの違いの関連について検討を進めてゆくこととなっている。

本研究に当たり、研究を精力的にサポートしてくれている長野県健康福祉部の皆様に深謝いたします。

佐々木隆一郎（ささき りゅういちろう） 略歴

昭和 51 年 名古屋大学卒業
昭和 51 年から 岐阜県大垣市民病院で研修医
昭和 53 年から 愛知県内で教員（予防医学、公衆衛生学）
平成 8 年から 県立阿南病院にて内科医
平成 12 年から 長野県公衆衛生医師
平成 16 年から 飯田保健所長