

長野県の健康長寿に関する一検討

その1：死亡の現状と生活習慣の特徴

佐々木隆一郎（長野県飯田保健所）、古川善行（長野県厚生連下伊那厚生病院）

要旨：長野県は平成12年度の平均寿命が男78.9年、女85.2年と国内有数の長寿県である。そこで長野県の健康長寿の現状とその要因について、人口動態統計資料、国民健康栄養調査及び長野県県民健康・栄養調査資料を用いて検討を行った。その結果、長野県は平均寿命が全国より長く、全死亡率は全国より低いこと、死因別にみると脳血管障害は全国より高いが、悪性新生物、心疾患死亡は全国より低いことが分かった。また、長野県民にみられる生活習慣の特徴が、長野県の健康長寿の要因ではないかとの仮説が得られた。

キーワード：健康長寿、標準化死亡率、健康・栄養調査、生活習慣、喫煙習慣

A. 研究目的

長野県の死亡状況及び生活習慣の特徴を既存の資料を用いて明らかにし、長野県における健康長寿の要因が何であるかの手がかりを得ることを目的とする。

B. 研究方法

①死亡状況の検討

長野県における年齢別死亡状況の特徴を検討する目的で、平成13年の人口動態資料を用い、死亡者の年齢別割合を求めた。また、長野県における死因の特徴の検討には、厚生労働省が報告している平成7年から平成11年における生活習慣病についての標準化死亡率を用いた。

②生活習慣の検討

長野県民の生活習慣の特徴の検討には、平成13年度に行われた長野県県民健康・栄養調査と国民健康・栄養調査資料を用いた。

なお、今回検討に用いた資料は、既に公表された資料であり、倫理面での問題はないと考える。

C. 研究結果

①長野県の死亡の特徴

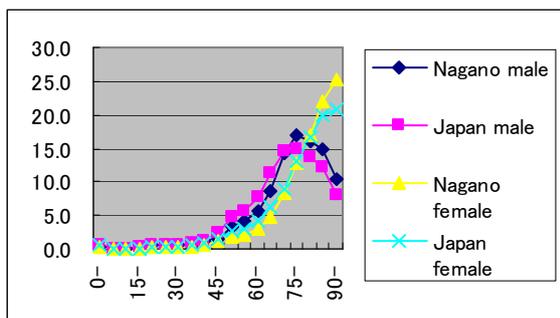


図1. 年齢別死亡割合の長野県と全国の比較

図1に長野県と全国における平成13年の死亡患者の年齢別割合を示した。

全国に比べ長野県では、男では70歳以下の年齢の、女では75歳以下の年齢の死亡割合が少ないという特徴がみられた。特に男女ともに40歳代から60歳代でこの傾向が大きいことが長野県の特徴であることが伺われた。

図2に長野県における死因別の標準化死亡率を示した。全死因の標準化死亡率は、男88.8、女94.1であり、男女とも全国より低いことが分かった。死因についてみると、脳血管疾患の標準化死亡率が、男114.6、女121.0と全国より高いが、悪性新生物と心疾患の標準化死亡率は、男女とも80台で低いという特徴がみられた。

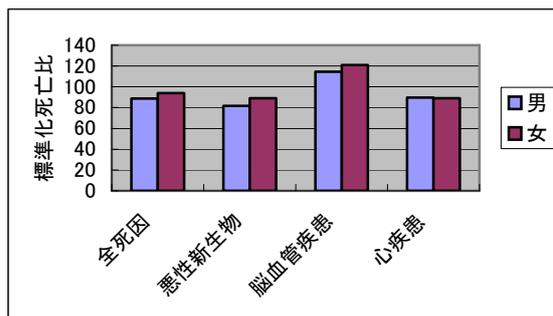


図2. 長野県の主要死因の特徴

②長野県民の生活習慣の特徴

表1に、長野県と全国の喫煙状況、飲酒状況、及び運動習慣の比較を行った。

現在喫煙者率は、長野県では男40.8%、女4.3%であり、男女ともに全国に比べて低い値であった。年齢別に全国と比較すると、長野県では女性は全年齢で全国より低い値であった。男では40歳以上の年齢層で低く、それ以下の若い年齢では全国に

比べ高い値を示していた。

現在習慣的に飲酒している人の割合は、長野県では男 55.1%、女 9.8%であり、全国より高い値を示していた。年齢別に比較しても、長野県では多くの年齢層で飲酒習慣が高い値を示していた。

習慣的に運動している人の割合は、長野県では男 30.8%、女 36.0%であり、高い値であった。

表1 長野県民の嗜好及び運動習慣

	男		女	
	長野	全国	長野	全国
現喫煙率(%)				
20-29 歳	63.2	58.9	10.0	16.1
30-39 歳	71.1	58.1	6.0	16.0
40-49 歳	42.1	58.4	5.7	11.7
50-59 歳	50.0	49.6	5.7	9.7
60-69 歳	30.6	35.9	2.9	6.5
70 歳以上	25.0	29.0	0.8	3.4
全体	40.8	45.9	4.3	9.9
現在飲酒習慣あり(%)				
20-29 歳	35.0	35.7	6.3	9.3
30-39 歳	58.5	49.9	10.4	12.6
40-49 歳	53.2	61.3	15.9	13.8
50-59 歳	61.0	62.8	10.4	9.7
60-69 歳	60.9	55.1	10.3	7.6
70 歳以上	49.4	45.4	4.3	2.7
全体	55.1	53.3	9.8	9.1
運動習慣あり(%)				
全体	30.8	29.7	36.0	27.1

表2に同様に平成13年度の健康・栄養調査による長野県と全国の栄養素摂取量を示した。長野県民のエネルギー、たんぱく質、脂質、及び炭水化物摂取量は、全国値とほぼ同じ値であった。

動物性脂質の摂取量は21.2gで全国比0.78と低く、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、及びビタミンCの摂取量は、多いという特徴がみられた。長野県民のNaCl摂取量は11.7gであり、全国の値11.5gと同程度の摂取量であることが分かった。

表2 長野県民の栄養素摂取量 (平成13年度)

	長野	全国	全国比
エネルギー(Kcal)	1,901	1,954	0.97
たんぱく質(g)	72.4	73.4	0.99
(内動物性)	38.4	39.9	0.96
脂質(g)	55.5	55.3	1.00
(内動物性)	21.2	27.2	0.78

炭水化物(g)	263.1	274.0	0.96
カルシウム(mg)	539	550	0.98
鉄(mg)	9.2	8.2	1.12
ビタミンB1(mg)	1.05	0.89	1.18
ビタミンB2(mg)	1.37	1.22	1.12
ビタミンC(mg)	136	106	1.28
穀物エネルギー比	40.2	41.1	0.98
動物性たんぱく質比	53.0	54.3	0.97
NaCl (g)	11.7	11.5	1.02

表3 長野県民の主な食品群別摂取量 (g)

	長野	全国	全国比
生乳	122.6	105.5	1.16
卵類	36.1	36.8	0.98
魚介類	84.5	94.0	0.89
肉類	61.9	76.3	0.81
大豆・大豆製品	47.3	55.3	0.86
みそ類	13.8	13.2	1.05
その他の豆類	1.8	2.0	0.9
緑黄色野菜	120.8	93.6	1.29
その他の野菜	177.4	162.2	1.09
きのこ類	12.5	14.9	0.83
いも類	49.5	63.0	0.79
果実類	99.0	132.0	0.75
油脂類	14.9	11.3	1.32
砂糖類	8.3	7.2	1.15
菓子類	35.2	26.7	1.32
酒類	85.2	93.5	0.91
漬物類	31.4	18.0	1.74

(平成13年度)

表3に主な食品群別摂取量の比較を示した。全国に比べて長野県での摂取量が多い食品群は、生乳、緑黄色野菜、油脂類、砂糖類、菓子類、及び漬物類である。特に漬物摂取量は31.4gで長野県民は全国の1.74倍の摂取量である。一方、魚介類、肉類、大豆・大豆製品、きのこ類、いも類、及び果実類の摂取量が低いという結果であった。

D. 考察

今回の記述疫学的検討から、喫煙習慣、運動習慣及び食習慣などの特徴が、長野県民の健康長寿に関連している可能性がうかがわれた。

本研究は、平成15年度から17年度厚生労働科学研究補助金「健康科学総合研究 健康関連指標を用いた健康寿命の都道府県格差の原因に関する研究」費の補助金を得て行ったものである。