



経営者・従業員の為の 健康ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会 県民健康センター所長 松田 一夫

健康な身体を作るには

330ショック

沖縄県は長寿として知られていましたが、第二次世界大戦後、米国統治となって食生活が一変した結果、短命となってしまいました。5年に1度発表される都道府県別生命表によれば、2010年の沖縄県の平均寿命は女性が3位、男性は30位でした。女性は1975年からずっと日本一、男性も80年・85年には日本一でしたが、大幅に順位を落としたため、330ショックと呼ばれる。ちなみに福井県の平均寿命は、男性が3位、女性が7位です。

なぜそうなったのか

沖縄では20歳〜64歳における脳出血・心筋梗塞・肝硬変等の生活習慣病による死亡率が全国より高く、沖縄県は、その原因を以下の通り分析しています。

①肥満の増加

肥満の判定には体格指数(体重kg÷身長m÷身長m) 25以上が用いられており、全国では3

人のうちひとりが肥満に對して、沖縄では2人のうち1人が肥満との結果が出ています。

②食生活の変化

伝統的な沖縄の食事ではイモ・野菜・豆腐を多く摂っていましたが、最近では野菜の摂取が減り、脂肪やファストフード・菓子類を多く摂るようになりました。

③歩数の減少

沖縄では、歩数が全国平均を下回っています。

④アルコールの飲みすぎ

肝疾患の原因は全国ではC型・B型肝炎ウイルスですが、沖縄では、アルコールが最大の原因のようです。

健康おきなわ21

この現状を受け、沖縄県では健康増進計画として「健康おきなわ21」を策定しました。地域ぐるみで健康づくりに励み、2040年に平均寿命日本一奪還を掲げました。目的達成のため、食生活やタバコ・飲酒などの6分野の目標を設定し、改善

の取り組みを進めています。

健康づくりのポイント

今日福井県の平均寿命は全国トップクラスですが、安閑としていれずすぐに悪い結果に転じてしまいます。健康づくりのポイントには、まず肥満防止。体格指数が25未満であっても、20歳の頃より5kg以上体重が増えた場合には、肥満を自覚する必要があります。肥満防止には、野菜を多く摂り、身体を動かしましょう。運動は糖尿病等の生活習慣病・寝たきり・認知症の予防にも効果的です。禁煙はとも重要ですが、健康づくりは個人任せにせず、受動喫煙防止のように社会全体で考えることが重要です。

肥満防止のために、
野菜を多く摂り、体を
動かしましょう！

