

## 健康寿命延伸シンポジウム

### <序論>

健康寿命を延ばす秘訣は、美味しい、楽しい、きれいでお得！



座長  
群馬県立県民健康科学大学  
看護学部 教授 狩野 太郎



## はじめに

- 日本一の長寿県長野は、美味しい地元野菜をたくさん食べ、春には山菜、秋にはキノコを採りに野山を歩き、地域活動などにも積極的に参加するなど、健康的で、美味しく、楽しい毎日を送っている人が多いようです
- 日本一の短命県青森は、運動不足や肥満者の割合が全国トップクラスで、喫煙率は男女とも全国首位を争うという不健康な生活スタイルが指摘されています
- 群馬県は、全国トップクラスの健康寿命を誇る一方、平均寿命は全国並、年齢調整死亡率では糖尿病や心疾患による死亡が全国ワースト10位前後を示すなど、いくつか課題も見られます

## シンポジウムのねらい

1. 群馬や北毛地域の健康課題を知り北毛地域が持っている力と魅力で解決法を探る
2. 美味しく、楽しく、気持ちの良いライフスタイルが健康寿命を延ばし、きれいでお得な毎日の生活にもつながることを知る
3. 子や孫の世代が健康で幸せな人生を歩めるよう、今から自分にできることについて考える

## 長寿県長野と短命県青森との比較から 見えてくるもの

(平成29年度健科大2年生グループ学習成果の紹介)

(Web利用許諾を得ていないため図表省略)

## 本日のすすめ方

- 序論  
座長より、群馬や北毛地域の健康課題と解決法を探すためのヒントを紹介
- パネリスト講演 ぐんま元気(GENKI)の5か条  
[第1条]菅野圭一 氏 運動・休養  
渋川市国民健康保険あかぎ診療所 副所長  
[第2条]中島和男 氏 (食生活)  
渋川市健康管理課 課長補佐  
[第5条]齋藤 理 氏 (歯と口・こころの健康)  
渋川北群馬歯科医師会 地域保健担当理事

美味しい、楽しい、気持ちいい、お得でうれしいを  
たくさん見つけて、生活に採り入れましょう！

## 長野・青森・群馬の健康指標の 比較(男性)

- 青森では平均寿命、健康寿命、全死因、がん、脳血管疾患、糖尿病死亡率などワース記録が目立つ
- 長野は平均寿命、全死因、がん死亡率の低さなどでベスト記録が目立つ
- 群馬は、健康寿命10位(女性は2位 \*最新H25年推計では男性13位、女性5位)と良好、平均寿命29位、全死因やがんによる年齢調整死亡率も平均的だが、糖尿病や心疾患による死亡率の高さが目立つ

## 長野・青森・群馬の生活習慣

- 青森では、塩分摂取量、肥満者割合、歩行数の少なさ、喫煙率、酒類消費量、健診受診率の低さなど好ましくない生活習慣が目立つ一方、長野は野菜を多く摂り、肥満者や喫煙者が少なく、健診受診率が高い(ただし、塩分摂取量はワースト2位！)
- 青森では、運動習慣のある小中学生の割合が全国下位レベルで、子供の肥満率も全国ワーストレベル(H21年のデータでは中学生男女とも全国1位)  
→ 不健康な生活習慣の世代間連鎖(県や教育委員会が中心となって対策に取り組んでいる)
- 群馬は長寿県長野と短命県青森の中間程度だが、喫煙率が高く塩分摂取も多いなど、改善すべき課題がある  
\*最新の国民健康栄養調査では、群馬は男性喫煙率が全国ワースト1位、平均歩数ワースト10位…

## 北毛地域の健康指標(抜粋) 平成20-24年標準化死亡比SMR

(Web利用許諾を得ていないため図表省略)

## 北毛地域が持っている力と魅力

- 1) 北毛地域の魅力
    - ・美しい山並みや恵まれた自然環境、世界に誇るすばらしい温泉
    - ・水が美味しい、空気がきれい
    - ・甘味やうま味がぎゅぎゅ詰まった高原野菜、贈答品にもなる高品質の畜産物
    - ・ひと味もふた味も違う地元のこんにやく、ネギ、白菜、お米
    - ・何年何十年暮らしても見飽きない春夏秋冬の美しい風景
- 眺めてよし歩いてよし、景色を見て息を吸うだけで幸せ

## 県民性が健康指標や生活習慣に影響？！

- 議論好きで勉強熱心、人付き合いのよい長野県民
  - 我慢強く、口数の少ない青森県民
  - 義理人情に篤く、熱しやすく冷めやすい群馬県民
- 青森を反面教師に、子や孫のために、部下やその家族のために、禁煙をはじめとした健康的な生活習慣の実践を！

## 北毛地域の健康指標(抜粋)

- 標準化死亡比などの指標を見ると、北毛地域はがんによる死亡が少なく、脳卒中や心疾患がやや多い
- 一般的には好ましい生活習慣の人が多くと推測されるが、減塩や禁煙を心がけたり、冬場の急激な温度変化への対策が必要

## 北毛地域が持っている力と魅力

- 2) 北毛地域の人々が持つ力
    - ・山坂の多い環境での生活で自然に身につく骨太の体力と根性
    - ・厳しい自然の中で生きてゆくための、体力・気力・助け合い
    - ・春夏秋冬、ぐうたらしているヒマがないので家に閉じこもりにくい
- 人口の減少で不便や寂しいことも多いが、自立した生活が保たれやすい

美味しく、楽しく、気持ちの良いライフスタイルが健康寿命を延ばし、きれいでお得な毎日の生活につながる

## 野菜をもっと美味しく食べたい！

- 薄切りキュウリと味噌サバ缶の和え物
- 白菜とサバ缶の煮物、ゆでキャベツにドレッシングだけで最高！
- オクラ・ミョウガ・キュウリの梅和え(大人の味)
- キャベツと梅・塩昆布・カツオ節の和え物(おつまみに最高！！)



## 毎日の生活に運動を取り入れ、週に一度は汗をかく運動を

- 自転車や歩きで通勤ができれば、どんなエコカーよりもずっとお得！
- 運動は体重を減らし、骨を鍛え、血圧上昇を抑えるとともに、抑うつ状態をはねのける最高の薬！
- スポーツをしていれば、同年代の人と比べて格段に若々しく、きれいでいられる！

## 北毛地域の美味しい野菜

- 北毛地域の野菜はどれも全国屈指のおいしさ！いい歯でバリバリ、モリモリ食べたい
- 財布を気にせず、好きなだけ美味しい野菜が食べられるのは大変な贅沢！
- 毎日350グラムの野菜でおなかスッキリ、お肌もきれいに
- 旬の野菜は、生でよし、煮てよし、漬けてよし、和えてよし

## 野菜を美味しく一日350グラム

→具たくさん味噌汁が長野の長寿に貢献しているように、群馬にも手軽で美味しい料理を普及させたい！食生活改善推進員や食育担当者の皆さんの益々のご活躍を！

- 毎月19日は、地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です



## 禁煙に成功すれば年間十数万、十年で百万円以上の節約!

- 子供や孫の誕生や、昇進により部下ができればチャンスを逃さず禁煙を
- どんなに良い人でも、たばこを吸うだけで品格が疑われる時代、喫煙習慣は大損！
- 吸う人と吸わない人ではお肌の若さも10歳以上がう

禁煙で浮いたお金で旅行に行こう！



## 子や孫の世代が健康で幸せな人生 を歩めるよう今日からできること

- 仲間と運動をして、丈夫な歯で、健康的で美味しい食事を食べるなど、美味しく、楽しく、気持ちの良い生活習慣を実践しましょう
- 美味しく、楽しく、気持ちの良い生活習慣の実践が、結果的に健康寿命を延ばし、健康的で幸せな人生につながることを、若い世代に伝えましょう！

→健康長寿は目指すものではなく、美味しく、楽しく、気持ちの良い生活の結果に得られるご褒美、若い人の手本になって下さい！