

100歳以上長寿者比率
 ●全国 **20人**／10万人
 ●沖縄 **51人**／10万人

3 数字の小道

④健康長寿に関する指標

総務部調査企画課

・「健康長寿の島」沖縄の現状

沖縄は日本の長寿県といわれ、健康長寿は沖縄ブランドのひとつとして全国的にも知られています。厚生労働省によると、平成17年の都道府県別に100歳以上長寿者比率は、人口10万人当たり、全国平均が20・0人に對し、沖縄県は2倍以上の51・4人と全国1位になっています。

しかし、平成12年の国勢調査で、沖縄男性の平均寿命が、平成7年国勢調査での全国4位から、全国平均以下の26位へと急落していた事実が判明。「26シヨク」として、沖縄県民に大きな衝撃を与えました。

65歳以上の高齢者の平均余命が20・0人に對し、沖縄県は2倍以上の51・4人と全国1位になっています。

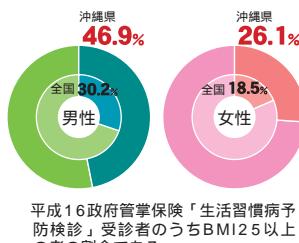
表1：平均余命

	(単位:年)		
	全国	沖縄県	長野県
0歳	77.71	77.64	26位
20歳	58.32	58.42	23位
40歳	39.13	39.50	9位
65歳	17.56	18.45	1位

	全国	沖縄県	長野県
0歳	84.62	86.01	1位
20歳	65.10	66.51	1位
40歳	45.54	47.04	1位
65歳	22.46	24.10	1位

資料／厚生労働省大臣官房統計情報部「平成12年都道府県別生命表の概況」

図1：30歳以上の肥満者の割合(%)



資料／厚生労働省「健康おきなわ2010 中間評価報告書」

B M I	算出式
例 / 身長170cm、体重70kgなら、	
70 ÷ (1.7) ² = 24.22です。	
B M Iによって肥満かどうか、またその度合いが分かります。(下表参照)	
B M I	判 定
18.5未満	や せ 通
18.5～25未満	普 通
25～30未満	肥 満 1 度
30～35未満	肥 満 2 度
35～40未満	肥 満 3 度
40以上	肥 満 4 度

沖縄県衛生環境研究所の報告書「26シヨク！沖縄県の平均寿命と死亡状況」(平成17年10月)によると、沖縄男性の年齢調整死亡率(都道府県間の年齢構成の差を取り除いて比較できるように調整した死亡率)は、平均寿命と同じように、平成2年に長野県に首位を奪いました。

沖縄県衛生環境研究所の報告書「26シヨク！」と並んで衝撃的なこと、「肥満全国」という事実も明らかになりました。平成

これまで死亡率が低かった心疾患、脳血管疾患、肝疾患、糖尿病など的生活習慣病の死亡率が30歳平均との差が縮小してきています。

はこれまでより男女ともに全国

表2：平成12年都道府県別にみた10大死因別年齢調整死亡率(人口10万対)

男性	全国	沖縄県	順位
全死因	634.2	632.8	24
悪性新生物	214	194.8	5
心疾患	85.8	78.9	9
脳血管疾患	74.2	63.5	5
肺炎	53.1	48.1	7
不慮の事故	33.6	31.8	8
自殺	30.7	42.4	45
肝疾患	14	20.8	47
腎不全	9.2	6.5	5
糖尿病	7.8	10.2	46
老衰	6.3	3.2	1

女性	全国	沖縄県	順位
全死因	323.9	288	2
悪性新生物	103.5	87.8	2
心疾患	48.5	39.6	1
脳血管疾患	45.7	30	1
肺炎	23.3	20.7	9
不慮の事故	12.6	7.4	1
自殺	10.7	11.1	31
老衰	6.8	4.5	3
腎不全	5.7	4.6	5
糖尿病	4.4	6.3	46
肝疾患	4.4	5.1	39

※順位が下がるほど、死亡率が高くなっていることを示す

資料／厚生労働省大臣官房統計情報部「平成12年都道府県年齢調査死亡率の概況」

若年者の平均余命や沖縄県民の健康状態から見て取れるように、将来的には、沖縄の平均寿命は、他府県との比較においてますます順位を下げる考え方、沖縄の健康長寿のイメージにもよい陰りが見えてきました。

がることが医学的にも証明されています。表される脳血管疾患などにつながることで、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中に代わる脳血管疾患などにつながります。

われ、6位(平成7年)、24位(平成12年)と順位を落としています。ですが、男性の平均余命は、年齢(表2参照)。死因別にみるとが若くなる程、低い順位にあります。また、引き続き全国一長い沖縄女性の平均寿命も、全国平均との差が縮小してきています。

はこれまでより男女ともに全国

これまで死亡率が低かった心疾患、脳血管疾患、肝疾患、糖尿病などの生活習慣病の死亡率が30歳平均との差が縮小してきており、特に男性では平均寿命の順位を下げた大きな要因となっています。50代の若い世代で順位を下げてあります。

・危機にさらされる沖縄の健康長寿



16年度の政府管掌保健「生活習慣病予防検診」受診者のうち、B M I 25以上の「肥満」の割合が、30歳以上で、男性は約2人に1人、女性は約4人に1人となりました。

表3：沖縄の長寿の要因について

食生活	沖縄独特の緑黄色野菜(島野菜)の摂取	・ヘチマ(ナーベラー)、ゴーヤー、とうがんなどのウリ類やニガナ、ハンダマ、フーチバーなど ・加水せずに食品自体の水分だけで汁物として摂取できるためミネラル分が豊富
	海藻類の多攝取(もづく、アーサなど)	・海藻類はミネラルが豊富 ・もづくは腸の働きを活発化する食物繊維を多く含む ・海藻は血圧を下げる、余計なコレステロールや塩分を外に排出する作用がある
	豚肉食文化	・良質のタンパク質 ・「ゆでこぼし」の調理法により、上層部の脂を取ることができ、良質のタンパク質が摂れる
	芋を多く使用	・効率よく食物繊維と炭水化物が摂取できる ・サツマイモのタンパク質は白米の2分の1だが、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、豚肉や魚などのタンパク質と一緒に食べるとよい
	塩分摂取量が少ない	・全国平均より3割少しい塩分摂取量 ・ダシが豊富に使われ味が濃厚になるので、食塩は少なくなる ・漬物類や魚介類の塩漬けの摂取量が少ない ・食塩摂取の低さは脳卒中死亡率や胃がん死亡率の低さと相関関係にある
	豆腐の摂取量が多い	・タンパク質供給源として重要である ・制がん作用や心臓病予防、高血圧や動脈硬化に効果がある ・島豆腐はタンパク質やミネラル分が多く、栄養価が高い
	昆布の多攝取	・昆布はノンカロリーに近く、カルシウム、鉄分、ヨードなどのミネラルが豊富
自然条件	温暖な気候	・一年を通して暖かく、寒さが原因となる血管や心臓へのストレスが少ない
社会的条件	県民性	・大らかな性格と「ユイマール(相互扶助)」の精神が精神的健康につながっている
	年長者を敬う風土	・お年寄りにとって自分の存在意義につながる

「沖縄の長寿」(日本栄養・食料学会監修)に基づき調査企画課作成



でどうか。これまで沖縄の長寿の要因として、食生活、社会環境や気候風土などの地域性など、様々な要因が指摘されてきました(表3参照)。これまで沖縄の長寿は、これらが複合的に結びつき保たれてきたと考えられます。

栄養学の専門家である琉球大学の尚弘子名誉教授は、前述の表3であげた健康長寿の要因のうち、食生活の変化によつて、その多くが現在では失われつたことがあることが、沖縄

の健康長寿が脅かされている大きな原因であると分析しています。

それ以外にも、肥満や肝疾患等につながる過度の飲酒、また沖縄の伝統文化が変化し地域と人との結びつきが弱まつた結果、高齢者にとって大切な生きがいや相互扶助が失われつつあること、そして車社会による運動不足なども要因としてあげています。中高年男性を中心とした高い自殺率も見逃せない要因です。自殺の原因のトップは病苦で、ここでも健康が脅かされています。

沖縄の現実が伺えます。

・ 健康長寿を取り戻すために

沖縄が健康長寿を取り戻すために何をするべきかについて、尚先生は、まず、食生活改善の普及・啓発をあげています。沖縄では、米軍占領下の米国民政府時代に、生活改良普及員を設け、各地で食生活改善や衛生意識高揚などの呼びかけを行つてきました。アメリカは、農民の生活改善に貢献した4-H(フォーワンチ)クラブなど、生活改善運動

の発祥地で、沖縄での取組みは、アメリカの運動を模範にしたものです。尚先生が研究をしていた当時の琉球大学でも、研究・教育・普及を栄養学研究の三本柱に、離島地域などの生活改善活動と活動を精力的に行つてきました。復帰後、沖縄は経済成長を遂げ、また、アメリカ式の制度を日本式に改める風潮などに伴い、この取組みは低下しましました。

たが、長野県がこの運動を探り入れ、住民の健康増進に大きな効果をあげた経緯を紹介して、次に私達県民の意識変革をあげています。これまで沖縄県の取組みを再び高め、食生活の重要性の普及を強調しています。

次に私達県民の意識変革をあげています。これまで沖縄県民は、沖縄の長寿のイメージに気が鈍り、その間に他の県に追い越されてしましました。健康長寿のイメージは、もはや幻想になつてゐる今の状況を真摯に受け止めて、自分自身のライフスタイルを見直し、から健康への取組みをやり直すことが重要だと指摘しています。

現在男性長寿日本一の長野県民への呼びかけから始まる地道

な取組みが今になつて実を結んでいます。沖縄も、数年後すぐには長寿日本一を取り戻すことは無理であつても、数十年先と云う長期的視野で、若年者のライフスタイルを見直し、子供達の食育に取組むことが、健康長寿の復活に向けた一步になることをついたりました。

やつた尚先生の穏やかな言葉の中に秘められた力強い信念が強く印象に残りました。

なお、沖縄総合事務局では、厚生労働省と農林水産省が、生活指針」を具体的な行動に結びつけるために作成した全国版を基本に、沖縄県民が日々の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、日常的に活用できるようになります。

沖縄版「食事バランスガイド」(http://gbg.go.jp/nousui/oki_balanceguide/index.html)を作成し、その普及・活用促進に取り組んでいます。

また沖縄県では、県民の早世の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目指して平成14年に作成した県民健康づくり計画「健康おきなわ2010」を推進していくといつです。