

100歳以上長寿者比率

- 全国 **20**人／10万人
- 沖縄 **51**人／10万人

数字の小道

④健康長寿に関する指標

総務部調査企画課

表1：平均余命

(単位：年)

性別	全国	沖縄県	長野県
男性			
0歳	77.71	77.64	78.90
20歳	58.32	58.42	59.44
40歳	39.13	39.50	40.33
65歳	17.56	18.45	18.38
女性			
0歳	84.62	86.01	85.31
20歳	65.10	66.51	65.77
40歳	45.54	47.04	46.23
65歳	22.46	24.10	22.91

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」

65歳以上の高齢者の平均余命
「26ショック」として、沖縄県民に大きな衝撃を与えました。

・「健康長寿の島」沖縄の現状

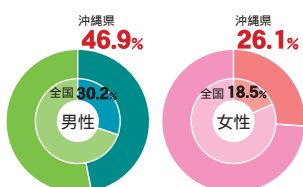
沖縄は日本の長寿県といわれ、健康長寿は沖縄ブランドのひとつとして全国的にも知られています。厚生労働省によると、平成17年の都道府県別の100歳以上長寿者比率は、人口10万人当たり、全国平均が20.0人に対し、沖縄県は2倍以上の51.4人と全国1位になっています。

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ショック」として、沖縄県民に大きな衝撃を与えました。

沖縄県衛生環境研究所の報告書「26ショック！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を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

はこれまでどおり男女ともに全国一ですが、男性の平均寿命は、年齢が若くなる程、低い順位にありま（表1参照）。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。

図1：30歳以上の肥満者の割合（％）



平成16政府管掌保険「生活習慣病予防検診」受診者のうちBMI25以上の者の割合である

資料／厚生労働省「健康おきなわ2010 中間評価報告書」

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

例／身長170cm、体重70kgなら、
70 ÷ (1.7)² = 24.22です。
BMI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）

BMI	判定
18.5未満	やせ
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

資料／日本公衆衛生協会

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	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年都道府県年齢調整死亡率の概況」

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（表2参照）。死因別にみると、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30～50代の若い世代で順位を下げ、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るとしています。

「26ショック」と並んで衝撃的なことに、「肥満全国」という事実も明らかになりました。平成16年度の政府管掌保険「生活習慣病予防検診」受診者のうち、BMI25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、男女とも全国一高い状況です（図1参照）。肥満は、高血圧、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中に代表される脳血管疾患などにつながることが医学的にも証明されています。

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と思われる。沖縄の健康長寿のイメージにもいよいよ陰りが見えてきました。

・危機にさらされる沖縄の健康長寿

沖縄の健康長寿は、なぜこれほどまでに脅かされてしまったのか



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	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘチマ(ナーベラー)、ゴーヤー、とうがな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
	海藻類の多摂取(もずく、アーサなど)	<ul style="list-style-type: none"> ・海藻類はミネラルが豊富 ・もずくは腸の働きを活性化する食物繊維を多く含む ・海藻は血圧を下げ、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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・全国平均より3割少ない塩分摂取量 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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が多く、栄養価が高い
自然条件	昆布の多摂取	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	温暖な気候	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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))に基づき調査企画課作成



でしょうか。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、食生活の変化によって、その多くが現在では失われつつあることが、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った結果、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る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ってきました。アメリカは、農民の生活改善に貢献した4H(フォーエイチ)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した。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、離島地域などでの生活改良普及活動を精力的に行っていました。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たが、長野県がこの運動を採り入れ、住民の健康増進に大きな効果をあげた経緯を紹介し、こ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氣を取られて健康への更なる努力が鈍り、その間に他の県に追い越されてしまいました。健康長寿のイメージは、もはや幻想になってい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、一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も、20年以上の長期に渡り、住民への呼びかけから始まる地道

な取組みが今になって実を結んでいます。沖縄も、数年後すぐに長寿日本を取り戻すことは無理であっても、数十年先という長期的視野で、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歩になるとおっしゃった、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「食生活指針」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、沖縄県民が日頃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、

沖縄版「食事バランスガイド」(http://ogb.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」を推進しているところです。

(調査企画課/東一郎・伊波沙耶佳)