

「長野県の医療の現状について」

～「健康長寿日本一」の要因と取組～

長野県健康福祉部医療推進課企画幹
熊谷 健吉 先生

1. 「長生き」から「健康で長生き」へ

- ・わが国は、高度経済成長に伴う医療水準の向上と平均寿命の延伸によって、世界最高水準の医療と長寿を有する。近年、国においては単に平均寿命の延伸だけでなく、健康寿命の延伸、すなわち「健康で長生き」を目標として設定。
- ・平成 22 年度の長野県の平均寿命、健康寿命は男女ともに全国 1 位。全国トップレベルの健康長寿は、長野県が世界に誇ることができる財産。
- ・今後、人口が高齢化し減少していく中、より一層県民一人ひとりが元気に暮らしていけることが重要。
- ・平成 25 年度に策定した「長野県総合 5 か年計画 2013～しあわせ信州創造プラン～」において、20 年後の次世代に引き継ぎたい「未来の信州」の姿の 1 つとして、「世界に誇れる健康長寿先進県が将来にわたり継承・発展している『健康長寿世界一の信州』」を掲げ、健康長寿の取組みを推進。

2. 長野県の健康長寿要因分析

(出典) 長野県健康長寿プロジェクト・研究事業 研究チームが、科学的知見に基づいた健康政策を効果的に実現するため行った、健康長寿の要因分析による。(H26.5 中間報告)

(1) 平均寿命

- ・男性は、大正 14 年以降、常に全国上位 10 位以内
- ・女性は、戦前は上位 10 位以内であったが、昭和 40 年には 26 位と顕著に低下し、昭和 55 年以降再び常に上位 10 位以内
- ・平成 22 年度は男性 80.88 歳、女性 87.18 歳で、ともに全国 1 位
(全国平均：男性 79.59 歳、女性 86.35 歳)

- ・市区町村別では、男性は 1 位に北安曇郡松川村（82.2 歳）、4 位に塩尻市（82.0 歳）、7 位に北安曇郡池田町（81.9 歳）、10 位に諏訪市（81.8 歳）など上位 30 位以内に 13 市町村がランクイン
- ・女性は、19 位に佐久市（88.0 歳）、24 位に木曾郡大桑村（87.9 歳）、30 位に諏訪郡下諏訪町（87.9 歳）と上位 30 位以内に 3 市町村がランクイン

（2）健康寿命

- ・平成 22 年度の健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）は、男性 79.46 年、女性 84.04 年でともに全国 1 位（全国平均：男性 78.17 年、女性 83.16 年）

（3）戦前の健康要因

- ・栄養に関する知識とそれを支えた高い学校教育の普及率による、低い結核死亡率・乳児死亡率
- ・大正末期から昭和初期の食生活は、自家栽培の主食や野菜に加え、さなぎ・イナゴ・川魚・鯉などの動物性タンパク質や味噌・醤油・凍り豆腐などの大豆の確保に工夫
- ・子どもがいる家庭では、山羊などの飼育によりタンパク質を補給

（4）戦後の健康長寿要因

（ア）文献、先行研究

①栄養活動

- ・保健所での「主婦の栄養講座」など栄養士による活発な栄養指導
- ・食生活改善推進員による地域での健康づくり活動

②保健活動

- ・保健補導員、保健師による「一部屋暖房運動」など活発な保健活動
- ・一部市町村での全村健康管理

③禁煙活動

- ・禁煙友愛会の禁煙活動

④医療活動

- ・佐久総合病院の農村医療の取組を始めとする厚生連関連医療機関の活動、国保関連医療機関による地域医療など活発な医療活動
- ・阿南病院のへき地巡回診療、こども病院の整備による乳児死亡率の改善
- ・地域ごとに行われている住民に寄り添う活発な医療活動（往診等の在宅医療、予防活動の指導など）

(イ) 統計分析

- ①高い就業意欲や積極的な社会活動への参加による生きがいを持つたくらし
 - ・就業率が高い：男性 5 位 74%（全国 72%）、女性 4 位 53%（全国 49%）（H19）
 - ・65 歳以上就業者割合が高い：男性 1 位 41.5%（全国 32.4%）（H19）
 - ・社会活動・ボランティア参加率が高い：女性 14 位 30.6%（全国 27.2%）（H18）
- ②健康に対する意識の高さと健康づくり活動の成果
 - ・習慣的喫煙者の割合が低い：男性 44 位 33.3%（全国 37.2%）（H22）
 - ・メタボリックシンドローム該当者・予備群割合が低い：45 位 24.0%（H22）
 - ・肥満者割合が低い：男性 40 位 25.7%（全国 31.1%）（H22）
 - ・野菜摂取量が多い：女性 1 位 352.6g/日（全国 285.0g/日）（H22）
- ③高い公衆衛生水準及び周産期医療の充実
 - ・保健師数が多い：2 位 61.9 人/10 万人（全国 35.2 人/10 万人）（H22）
 - ・下水道普及率が高い：10 位（H21）
 - ・周産期死亡率が低い：40 位 3.6/千人（全国 4.2/千人）（H22）
- ④比較的豊かな生活状況
 - ・一人あたりの県民所得が高い：13 位 2,701 千円（全国 2,791 千円）（H21）
 - ・第二次産業就業者割合が高い：15 位（H19）
 - ・生活保護率が低い：43 位（H22）

※順位は全国順位

3. 今後の取組

長野県総合 5 か年計画 2013～しあわせ信州創造プラン～の「健康づくり・医療充実プロジェクト～「安心」して暮らすための健康づくりと医療の充実～」

【目 標】

県民一人ひとりが長寿かつ健康で生涯にわたりいきいきと暮らせる長野県をめざします。

(1) 平均寿命の延伸

- ・男性 80.88 歳、女性 87.18 歳から延伸

(2) 健康寿命の延伸と、平均寿命と健康寿命の差の縮小

- ・「日常生活動作が自立している要介護度 1 以下の期間の平均」を男性 79.46 歳、女性 84.04 歳から延伸し、平均寿命との差を縮小

(3) 健康づくりのために運動や食生活に関する取組を行っている人の割合の維持・向上

- ・健康づくりのためウォーキングなどの運動を行っている県民の割合を 66.6%から 72.0%に向上
- ・健康づくりのため過食防止など食生活に関する取組を行っている県民の割合を 84.5%から維持・向上

(4) 自殺者数の減少

- ・1年間の自殺者数を 493 人から 430 人以下に減少

※上記目標は、対平成 22 年度実績

【アクション 1】健康づくり県民運動の展開

県民の健康づくりを推進するため、市町村、医師会等医療関係者、医療保険者、健康ボランティアなどが一体となった県民運動を展開します。

(1) 主な取組

- ・高血圧やメタボリックシンドローム対策として民間企業や関係団体等との連携による減塩活動
- ・幼児期からの長野県版運動プログラムや高齢者でも日常生活の中で実践可能な手軽な運動を推進
- ・子ども関連施設・公共施設・観光地での受動喫煙防止・禁煙対策
- ・保健補導員や食生活推進員などの活動の充実

(2) 県民の皆様へ

- ・「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、健康づくりの県民運動に参加しましょう。
- ・日頃から気軽に楽しめるスポーツへの積極的な取組や健全な食生活の実践など自分の身体状況に応じた生活習慣の改善を心掛けましょう。

※信州ACE（エース）プロジェクト

具体的には、県民一人ひとりの、そして信州の財産である「健康長寿」を継承・発展させ、県民の皆さんが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせる健康づくりを進めるため、生活習慣の予防を中心とした健康づくりの運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を展開します。

【アクション2】三大死因に対する診療機能の向上

がん診療、救急医療分野での高度・専門医療機関を整備・充実することなどにより、三大死因（がん、心疾患、脳血管疾患）に対する診療機能の向上に取り組みます。

（1）主な取組

- ・「信州がんセンター」を中心とする病院の連携体制の構築
- ・地域医療再生計画に基づく救急医療を担う中核病院への循環器センターの整備や循環器の医療機器の導入

（2）県民の皆様へ

- ・がんなどの生活習慣病の早期発見・治療のため、定期的に検診を受診しましょう。
- ・日頃から自分の体重や血圧をチェックし、必要があれば早期に医療機関を受診しましょう。

【アクション3】心の健康支援策の充実

うつ病などの早期発見・早期治療を行う医療連携体制の充実などにより、心の健康の保持・増進を推進し、自殺者を減少させます。

（1）主な取組

- ・心の健康や生活上の悩み、心配ごとに関する相談機会の増とその周知
- ・かかりつけ医と精神科医との連携の充実
- ・自殺企図者や自死遺族など自殺に対する高いリスクを持つ方々に焦点をあて専門的な精神ケアなどの充実、支援の強化

（2）県民の皆様へ

- ・自分の心の健康状態に気を配り、自分に合ったストレスの対処方法を身に付けましょう。
- ・心の不調を感じた時は、一人で悩まず早めに周囲の人や長野県精神保健福祉センターなどの相談機関に相談しましょう。
- ・身近な人の小さな変化に気付いて声をかけ、悩みを聞き、温かく見守りましょう。

【アクション 4】 地域医療体制の強化

できる限り身近なところで医療を受けることができるよう地域における医療体制を強化するとともに、医療と介護との連携により、高齢者が安心して住み慣れた地域で生活できる環境を整えます。

(1) 主な取組

- ・医療・介護関係者など多職種の協働による在宅医療の提供体制の整備、在宅医療を担う人材の育成
- ・幅広い診療に対応し、地域医療の現場で活躍できる医師（信州型総合医）の養成
- ・県民誰もが質の高い医療を安心して受けることができるための医師・看護師等の確保・定着
- ・医療、介護、生活支援サービス等が連携し、高齢者が地域で安心して生活できる地域包括ケア体制の整備

(2) 県民の皆様へ

- ・高齢者などの支援の必要な方々が、住み慣れた場所で安心して生活できるように地域全体で支えていきましょう。

参考文献等

長野県ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/>

- ・長野県健康長寿プロジェクト・研究事業 中間報告書（平成 26 年 5 月）
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/kenko/kenkochojupj.html>
- ・信州保健医療総合計画 ～「健康長寿」世界一を目指して～（平成 25 年 3 月）
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/iryu/shisaku/sekai1.html>
- ・長野県総合 5 か年計画 2013～しあわせ信州創造プラン～
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/shisaku/shinshusozo/index.html>