

# 五所川原市民の健康課題

5年ごとに発表される平均寿命は、報道でも大きく取り上げられます。

今回公表された令和2年平均寿命では、青森県がまたもや全国最下位だったことはご存知の方も多と思います。

今月号では、五所川原市の平均寿命は？平均寿命が短いのはなぜ？という点を、五所川原市の健康課題を含めてお知らせします。

自分のからだのこと考えてみませんか？

## 五所川原市民の平均寿命は

五所川原市の平均寿命は、男性が79.5歳、女性が86.3歳で、全国平均と比べると男性で2.0歳、女性で1.3歳短い結果となりました。

平均寿命を見て「79歳(86歳)まで生きればよい」「全国平均まであと1～2年延ばす意味があるの」と思う方もいるかもしれません。

でも、平均寿命が短いことが、市の大きな健康課題になっているのです。

## 五所川原市の健康課題

市の各年齢層別死亡率を全国と比べると、39歳以下の死亡率は、ほぼ同じ数値ですが、40歳以上では全国より数値が高くなります。

当市は、高齢者の割合が高いため、65歳以上の死亡率が高いことは、ある程度自然なことですが、問題は40歳～64歳の死亡率が、全国に比べて高いことにあります。

特に男性では約1.3倍高い状況です。働き盛り世代の死亡が多いことが、平均寿命が短い理由です。とても大きな健康課題と考えています。

この世代の主な死因は、悪性新生物(がん)、脳血管疾患、糖尿病に関連する病気で、これらは総称して生活習慣病といえます。

## 生活習慣の見直しとからだの点検を

生活習慣病は、主に食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が要因ですので、生活習慣を見直すことで予防できます。

また、早期発見、早期治療で悪化を防ぎ完治も期待でき、体力的にも金銭的にも負担を軽くすることも可能です。

そのためには定期的に健診を受け、自分の「からだ」の状態と向き合い、毎年メンテナンスして、異常がある時は医療機関で精密検査をすることが必須です。

## 健康ミニデータ

### ▶平均寿命の推移 (厚生労働省市区町村生命表)

平均寿命(歳)	平成22年		平成27年		令和2年	
	男	女	男	女	男	女
五所川原市	77.3	85.4	78.5	86.1	79.5	86.3
青森県	77.3	85.4	78.7	85.9	79.3	86.3
全国	79.6	86.4	80.8	87.0	81.5	87.6

公表のたびに市民の平均寿命は伸びていますが、全国平均も伸びているので追いついていません。

\*平均寿命…0歳の平均余命のことで、世代のどこかで余命が短い年齢があると、平均寿命が短くなる。

### ▶年齢階級別死亡率 (人口10万対)

(令和3年人口動態調査、令和3年市死亡統計)

年齢	区分	五所川原市	全国
40～64歳	男女	321.77	263.85
	(男再掲)	456.31	348.57

全国と比べて、働き盛りの方が多く亡くなっています。男性はもっと差がつかます。

### ▶市民の生活習慣は？

(令和4年度市特定健康診査)

運動習慣あり(40-60歳)		喫煙率	飲酒	
男	女		男	女
31.5%	21.6%	14.8%	42.4%	20.0%

少しずつ改善していますが、まだまだです。飲酒は残念ながら改善が進んでいません。

\*飲酒…生活習慣病のリスクを高める1日純アルコール量(男性40g・女性20g以上)の者の割合

### ▶市民健診受診率

(令和4年度地域保健・健康増進事業報告、令和3年度市特定健康診査)

種類	受診率
特定健診	29.6%
胃がん検診	男11.5% 女12.9%
肺がん検診	男10.2% 女13.4%
大腸がん検診	男13.7% 女19.6%
子宮頸がん検診	女21.6%
乳がん検診	女23.5%

受診率がまだまだ低い状況です。年1回からだの点検を！

# からだのこと考えてみませんか



## 健康課題解決のために ～7つの健康目標～

市では、皆さんの一歩で健やかなまちづくりを実現するため、すぐに取り組むことができる7つの健康目標を設定しています。

自分の生活習慣を振り返り、取り組みが少ない方は1つでも増やし、多い方は継続することで、多くの方が健康で元気なまちに一歩ずつ近づいていきます。

皆さんの自らの力で、五所川原市を健康で長生きできるまちにしていきましょう。

### 〈五所川原市7つの健康目標〉

- 1 **ご** 5(ご)分でも10分でも、まずは体を動かす機会を増やそう！
- 2 **し** しょっぱくない？塩分控えて、野菜多めに！
- 3 **よ** 酔(よ)いすぎはほどほどに。休肝日を増やそう！
- 4 **が** がんばろう禁煙！たばこはやめよう！
- 5 **わ** わらう、おしゃべり、お風呂、カラオケ。自分なりのストレス解消法を！
- 6 **ら** からだの点検、年1回健診を受けよう！
- 7 **し** 歯(し)周病とむし歯をチェックして、自分の歯を大切にしよう！

## 子どもも学んでいます 健康のこと

子どもが「自分のからだ」のことを考えること、関心をもって自分のからだを大切にすることを育むことを目指して、幼児向け、小学生、中学生向けの教室を実施しています。

お子さんも健康について学んでいます。家族みんなで、健康のことを話してみませんか。



### 令和5年度事業

- ▶脳と血圧のお話
- ▶SOSの出し方教室
- ▶子どもの食育講座

お医者さんから「からだ」のお話を聞く三好小学校6年生

問い合わせ先…健康推進課

▷市民健診は 内線2378  
▷健康づくりは 内線2377  
▷こころの相談は 内線2381

## まだ間に合います！ 市民健診

自分の「からだ」のこと、ちゃんと向き合いたいと思ったら、今からでも大丈夫。市民健診では、まだ受診できるものがあります。何となく忘れていた、予定が合わなかった方、チャンスはあります。

詳しくは、市ホームページ「令和5年度 市民健診」または、健康推進課までお電話ください。



←市ホームページ「市民健診」はこちらから

### 〈市民健診の種類〉

- ▶特定健診(40歳～74歳：国保)
  - ▶健康診査(75歳以上)
  - ▶がん検診
    - ・胃がん(40歳以上)
    - ・肺がん(40歳以上)
    - ・大腸がん(40歳以上)
    - ・乳がん(40歳以上)
    - ・子宮頸がん(20歳以上)
  - ▶肝炎ウイルス検診(40歳～70歳：5歳毎)
  - ▶骨粗しょう症検診(40歳～70歳：5歳毎)
  - ▶ごしょりん健診(20歳～39歳)
  - ▶結核健診(65歳以上)
  - ▶歯周病検診(40・50・60・70歳)
- \*市民健診は受診するための要件がありますのでご注意ください。

### 健康教室・健康相談

市では、年間を通してからだ、こころ、歯、栄養などさまざまな健康教室や健康相談を実施しています。

広報ごしょがわら、市ホームページ、ごしょLINEでお知らせしていますので、ぜひ参加ください。