

## 「健康づくりの原点としての健康教養」



講師

中路重之

弘前大学大学院医学研究科長

平成22年の都道府県平均寿命ランキングで、青森県は男女とも最下位でした。そしてついに男女とも最長寿県になったのが長野でした。

平成22年の両県の平均寿命には、男性で3.6歳の差があります。この意味するところは、両県の男性の年代別死亡率をみると歴然です。各年代とも青森県の死亡率が長野県を上回り、とくに40歳代は約2倍です。これらの差を計算していくと、たったひとつの数字である平均寿命の差3.6歳に行き着きます。つまり、この3.6歳は人生最後の部分の差ではないのです。

青森県の短命の背景として、①生活習慣が悪い、②健診受診率が低い、そして③病院受診が遅い・通院状況が悪い、などが挙げられます。要するに、健康に対する知識と意識の差です。

長野は健康啓発が成功した県と考えられています。その理由として、保健指導員に代表される健康リーダーの活躍が挙げられます。「人から人へ伝えた」結果、長野県民の健康に対する意識と知識は高くなったと推測されます。

以上のように、寿命延伸の基本となるのは、何といても健康教養（健康に対する正しい知識、ヘルスリテラシー）と高い意識です。このことこそが健康づくりの原点だと信じます。

演者の考える“健康教養”を当日は提案します。

**略 歴：**昭和26年7月21日 長崎県諫早市生まれ、63歳  
昭和54年3月 弘前大学医学部卒業  
昭和54年4月 弘前大学医学部内科学第一講座入局  
平成16年9月 弘前大学大学院医学研究科社会医学講座教授  
平成24年2月 弘前大学大学院医学研究科長（兼医学部長）

**所属学会：**日本衛生学会（評議員）  
日本体力医学会（評議員）  
体力栄養免疫学会（理事）

**専 門：**癌の疫学  
地域保健、など

**著 書：**Dr中路が語るあおり県民の健康（東奥日報社）

**役 職：**青森県がん医療検討委員会委員長  
青森県寿命アップ推進会議副会長