



東通村キーパーソンワークショップ  
2019年9月20日  
14:00~16:00

## 東通村が元気であり続けるために

(公社) 地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション研究センター  
センター長 中村正和

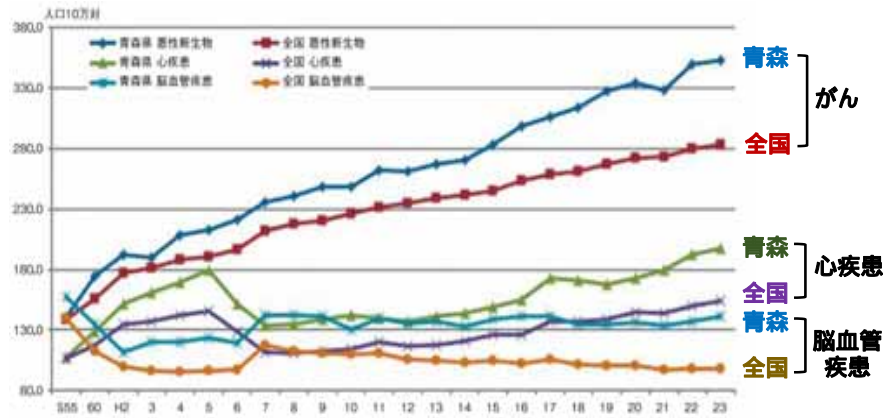
## 東通村の強み



写真：東通村HP・青森県庁Webサイトより

## 三大死因死亡率の経年変化・比較

「がん」「心疾患」「脳血管疾患」 全て全国を上回る！



出典:青森県サイト「健康あおもり21(第2次)  
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/kenkoaoomori21-2nd-kaiteiban.html>

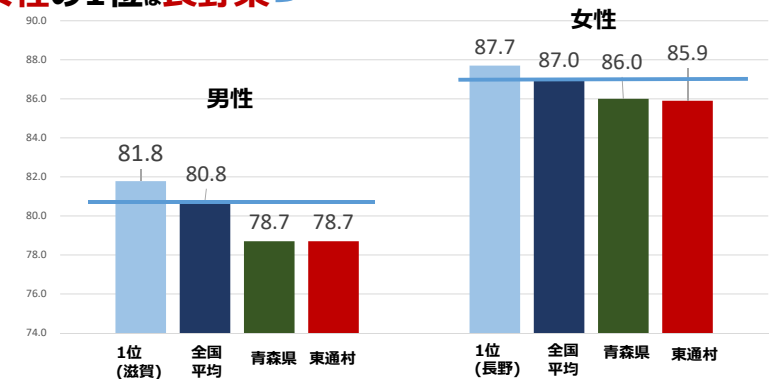
## 平均寿命の比較 (青森県、東通村)

平均寿命が長い県

男性の1位は滋賀県  
女性の1位は長野県

男女ともに青森県は47位

東通村も、ほぼ県と同じ傾向



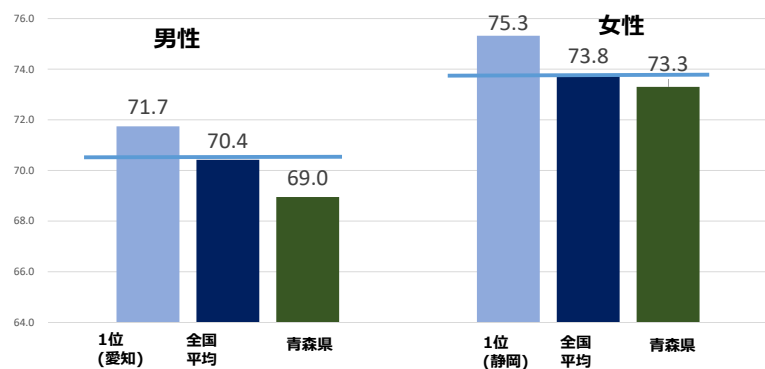
青森県サイト I LOVE 下北健康21を参考に作図

## 健康寿命の比較 (青森県)

健康寿命が長い県は

男性の1位は愛知県 青森県は47位

女性の1位は静岡県 青森県は31位

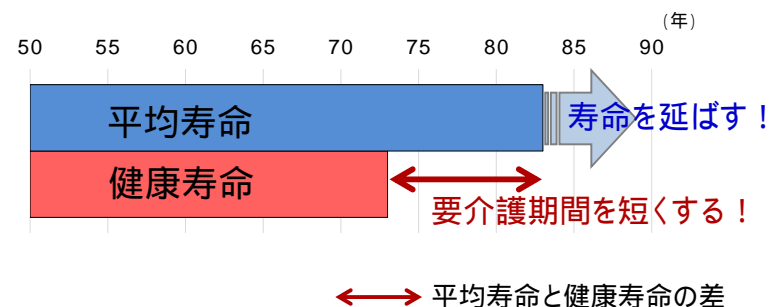


出典: 青森県サイト | LOVE 下北健康21、平成24年度厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

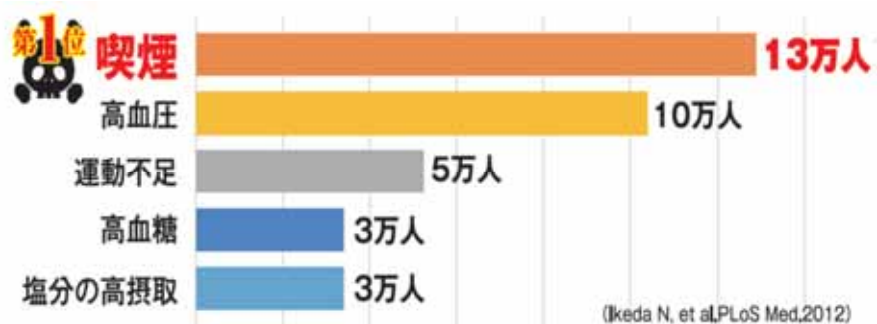
健康寿命を延ばすためには

戦略1. 寿命を延ばす

戦略2. 要介護期間を短くする



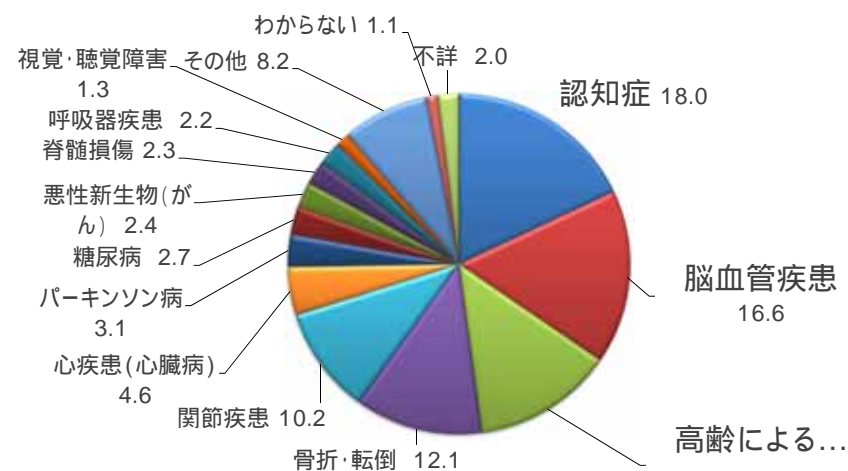
## 日本人が命を落とす原因 - トップ5 (2007年)



男性 ①喫煙 ②高血圧 ③飲みすぎ

女性 ①高血圧 ②喫煙 ③運動不足

## 高齢者が要介護になる主な原因 - 平成28年度



(厚生労働省、平成28年 国民生活基礎調査)

# 認知症にかかりやすい9つの要因

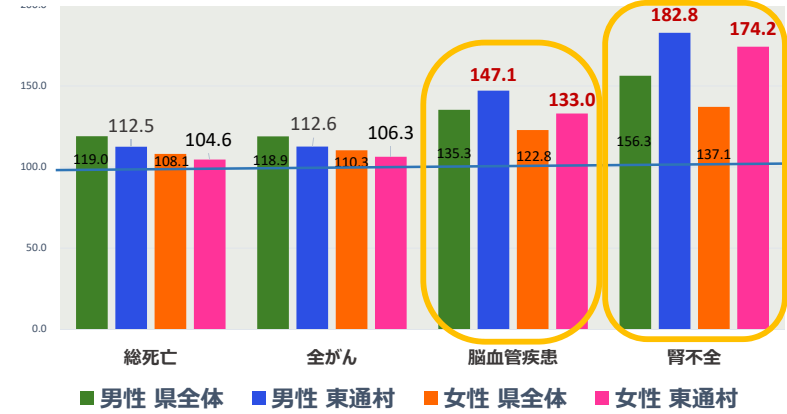


Livingston L, et al: Lancet online. 2017、一部改変

## 主要死因別標準化死亡比

(平成24～28年分)

**腎不全や脳血管疾患**による死亡が多い。  
生活習慣を改善すれば、**健康寿命の延伸が期待できる!!**



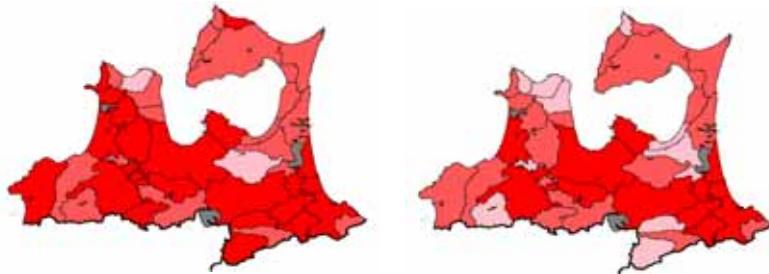
出典: 青森県サイト「I LOVE 下北健康21」より作成  
「肝疾患」と「自殺」の東通村女性の値は、欠損値のため未反映

## 標準化死亡比(SMR)市区町村地図

脳血管疾患 平成20-24年

男性

女性



0(検定不能) □ 有意に低い □ 低いが有意でない □ 高いが有意でない □ 有意に高い

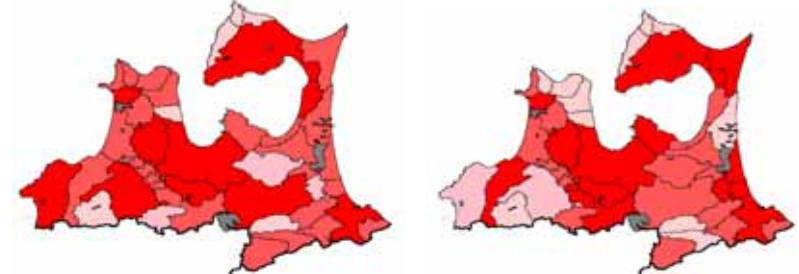
出典: 国立保健医療科学院 死因別標準化死亡比(SMR)の市区町村地図  
<http://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/datakatsuyou/data/h22smr-kanto.pdf>

## 標準化死亡比(SMR)市区町村地図

腎不全 平成20-24年

男性

女性

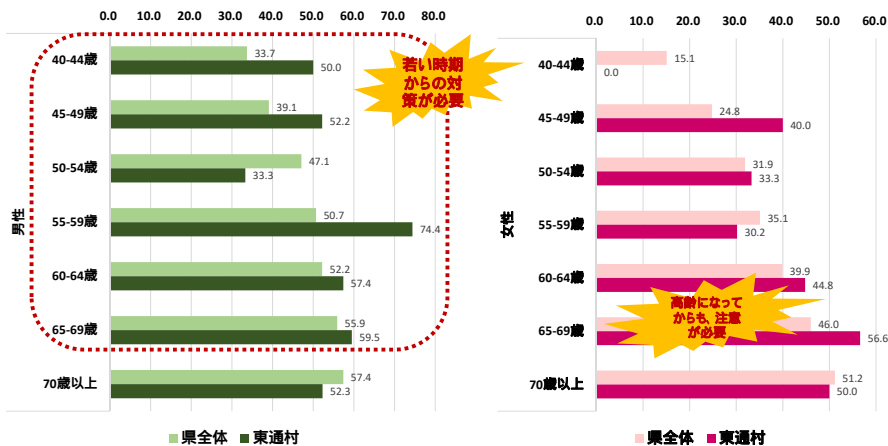


0(検定不能) □ 有意に低い □ 低いが有意でない □ 高いが有意でない □ 有意に高い

出典: 国立保健医療科学院 死因別標準化死亡比(SMR)の市区町村地図  
<http://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/datakatsuyou/data/h22smr-kanto.pdf>

# 血圧異常判定者率(平成28年度)

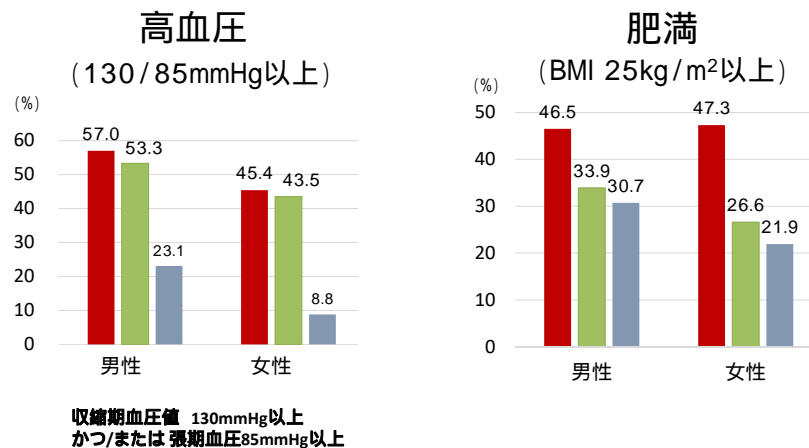
男性は**40歳代**で、すでに**2人に1人が血圧に異常**を来している。  
 女性は、**高齢化と共に**、(県内平均を超えて)**血圧の高い人が増える**傾向にある。



出典:青森県サイト | LOVE 下北健康21 より作成 (市町村国保特定健診データによる)

# 特定健診結果有所見率

■東通村 ■県 ■国

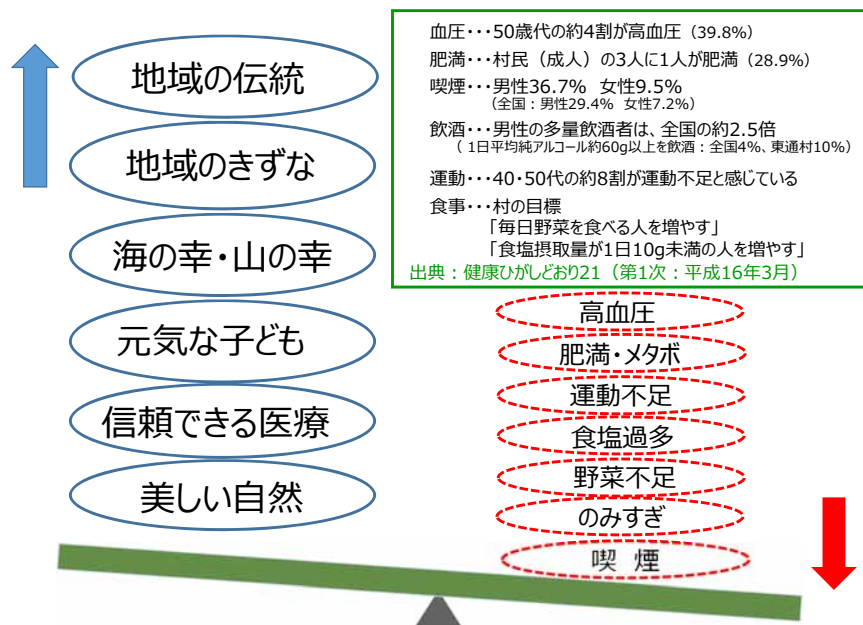


出典:「I LOVE 下北健康21(H28年データ)」 血圧の国はKDBH25年度データ

## 強みを台無しにする村の弱み



## 強みを活かし、村をまるごと元気にするために



血圧・・・50歳代の約4割が高血圧 (39.8%)  
 肥満・・・村民 (成人) の3人に1人が肥満 (28.9%)  
 喫煙・・・男性36.7% 女性9.5%  
 (全国: 男性29.4% 女性7.2%)  
 飲酒・・・男性の多量飲酒者は、全国の約2.5倍  
 (1日平均純アルコール約60g以上を飲酒: 全国4%、東通村10%)  
 運動・・・40・50代の約8割が運動不足と感じている  
 食事・・・村の目標  
 「毎日野菜を食べる人を増やす」  
 「食塩摂取量が1日10g未満の人を増やす」  
 出典: 健康ひがしどおり21 (第1次: 平成16年3月)



# 村をあげての住民主体・多事業連携 東通村「まるごと元気！東通村」プロジェクト

## ■プロジェクトのポイント！

1. **みんなが大切にしていることに注目**したプロジェクトの展開  
たとえば・・・
  - ① 伝統文化の継承
  - ② 村の活性化・村おこし
  - ③ 家族や地域との絆・つながり
  - ④ 自分らしく充実した人生
  - ⑤ もしもの場合も安心して暮らせる村づくり
2. 参加しやすい**地区ごと**、**グループごと**（能舞、漁協など）に展開
3. 地区別、グループ別の**情報の共有**・**取組の見える化**、健康指標の比較  
※活動発表会の開催  
※体力測定結果の比較など

# 「まるごと元気！東通村」の概念図

村おこしを目標としたヘルスプロモーション事業  
伝統文化の継承(能舞)、村の活性化、など

地区ごとの取組みとグループごとの主体的な取組み  
目標設定、取組の見える化、共有、など

## 目指す姿

まるごと元気！東通村  
五ヵ年計画

- 1年目：ネットワークの形成
- 2年目：取組の企画立案
- 3年目：取組の開始・課題解決
- 4年目：取組の継続・発展



地域活性・村おこし！

## みんなで村を元気にする

### 地区ごとの取組み

- ・地区A
- ・地区B
- ・地区C
- ・地区D
- ・



### グループごとの取組み

- ・能舞
- ・漁業
- ・老人クラブ
- ・教育
- ・



## 11月9日(土)が待ち遠しくなる！ キーパーソンワークショップ！

### 「げんき度」測定会(無料/予約不要)

#### ①筋肉量測定

カンタンにあなたの筋肉量がわかります。  
全国平均との比較も可能！ぜひ、この機会に。

#### ②尿中ナトリウム/カリウム測定

少量の尿で、食塩や野菜摂取の傾向がすぐに分かる最新の測定方法です！

※他にも、フレイルや食事のチェックなど、楽しみながら、自分の「げんき度」がわかります！

### ワイワイ、楽しく 意見交換

村が元気であり続けるためには、**みんながキーパーソン**です！

**カードを使ったゲーム**をしながら、日ごろの思いやアイデアを、**みんなでワイワイ、楽しく**語り合しましょう！

# 「げんき度チェック！」で筋肉量を測ってみましょう！

「筋肉量」は、カラダ全体の「げんき度」を示す指標になります！

四肢の筋肉量  
(骨格筋指数 kg/m<sup>2</sup>)

年齢	男性	女性
60～64歳	8.4	6.7
65～74歳	7.8	6.5
75歳以上	7.2	6.2

平成29年国民健康栄養調査結果より

※サルコペニアの目安  
男性：6.8未満 女性：5.7未満

平成29年に厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」でも、国民の健康指標となる四肢の筋肉量が測定されました。

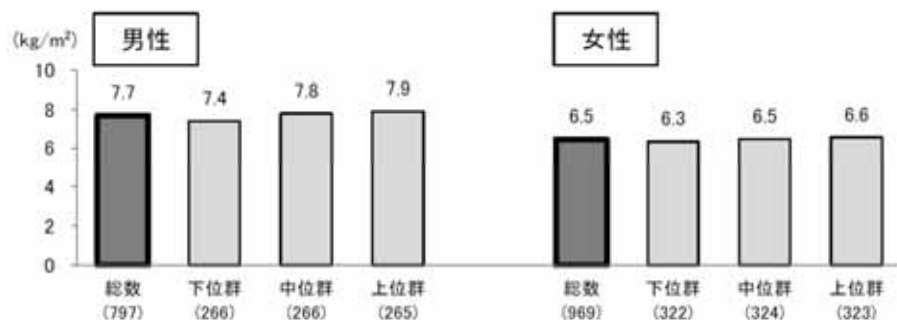
同じ測定機です！



マルチ周波数体組成計 MC-780A-N  
※測定時間約15秒

## たんぱく質摂取量が多い人ほど骨格筋指数が高い

たんぱく質摂取量別、骨格筋指数の平均値



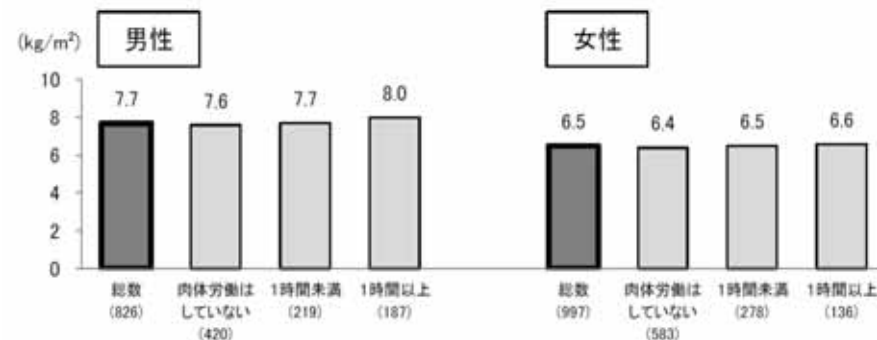
- たんぱく質の摂取量が少ない順から「下位群」「中位群」「上位群」とした
- 男女とも、たんぱく質摂取量が多い人ほど骨格筋指数が有意に高い

※年齢調整済み

出典：平成29年国民健康栄養調査結果

## 肉体労働をしている時間が長い人ほど骨格筋指数が高い

肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値



男女とも、たんぱく質摂取量が多い人ほど骨格筋指数が有意に高い

※年齢調整済み

出典：平成29年国民健康栄養調査結果

## 尿中のナトリウム/カリウム比を測ってみましょう！

食塩や野菜・果物の摂取傾向を知ることができます

日本人の平均は、**男性4.5**、**女性4.1**です

\*BF Zhou et al; J Hum Hypertens.; 17(9): 623-630, 2003



「オムロン ナトカリ計 HEU-001F」

※測定時間約20秒！

- ◆数値が高い人は、食事の食塩が多く、野菜や果物が少ない可能性があります
- ◆数値を低くすることで、血圧を下げる作用が期待できます！

## みんなの健康を、みんなで守る

