



東通村キーパーソンワークショップ(産業関係者)

2019年11月9日

## 村が元気であり続けるために

～個人としてできること、みんなで取組むこと～

(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

## 村の強み？



下北の能舞

鐘巻 (かねまき)

武士舞

写真：東通村HP・青森県庁Webサイトより

## 東通村の強み



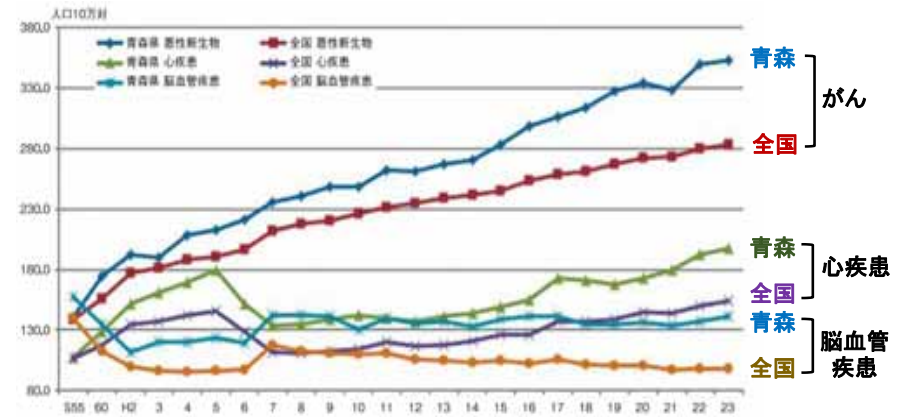
写真：東通村HP・青森県庁Webサイトより

村の強みを台無しにする

村の弱みとは？！

## 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「健康あおり21(第2次)」  
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/kenkoaoori21-2nd-kaiteiban.html>

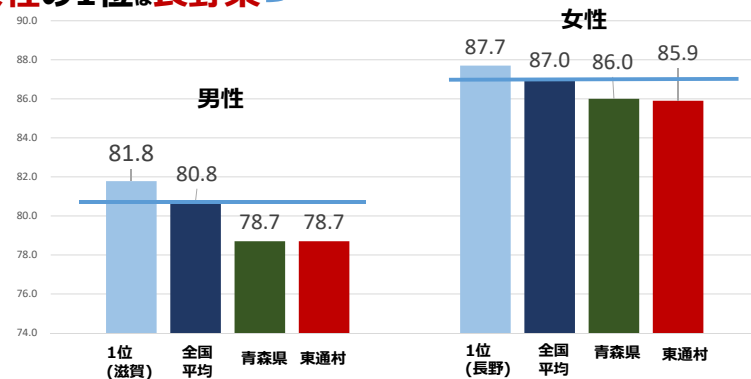
## 平均寿命の比較 (青森県、東通村)

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

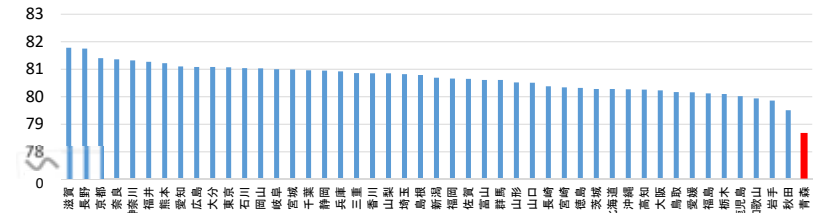
東通村も、ほぼ県と同じ傾向



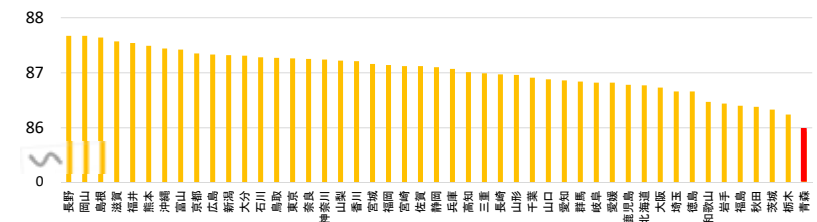
青森県サイト | LOVE 下北健康21を参考に作図

## 都道府県別平均寿命

男性



女性



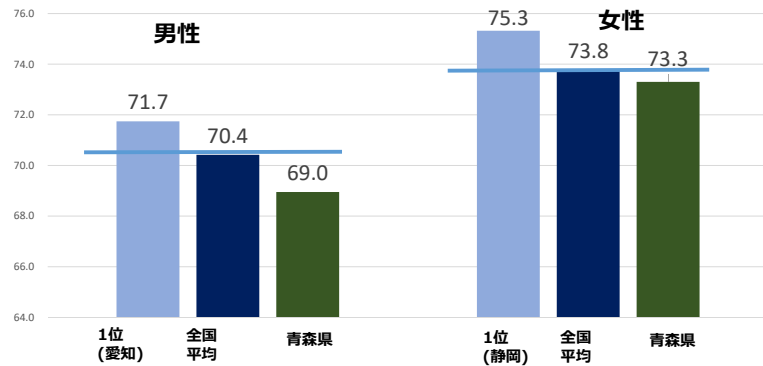
出典:厚生労働省 平成27年都道府県別生命表

## 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

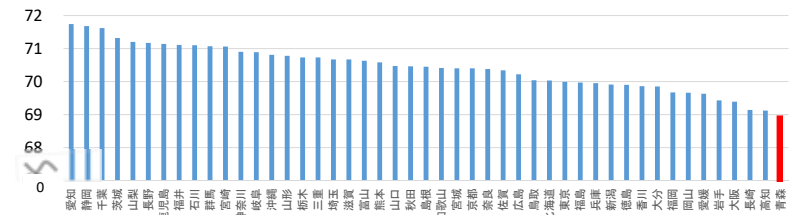
女性の1位は静岡県 青森県は31位



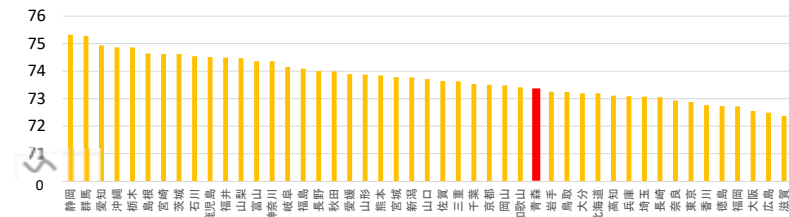
出典: 青森県サイト I LOVE 下北健康21、平成24年度厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

## 都道府県別健康寿命

男性



女性

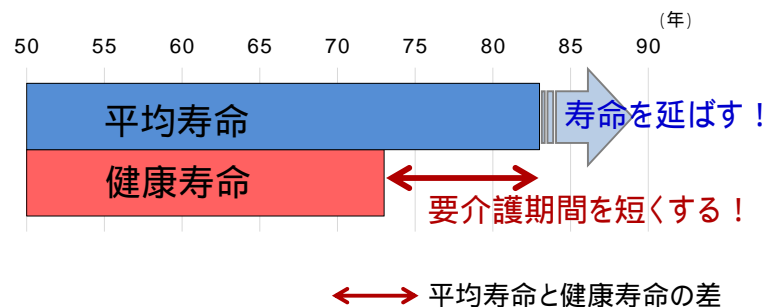


出典: 平成24年度厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

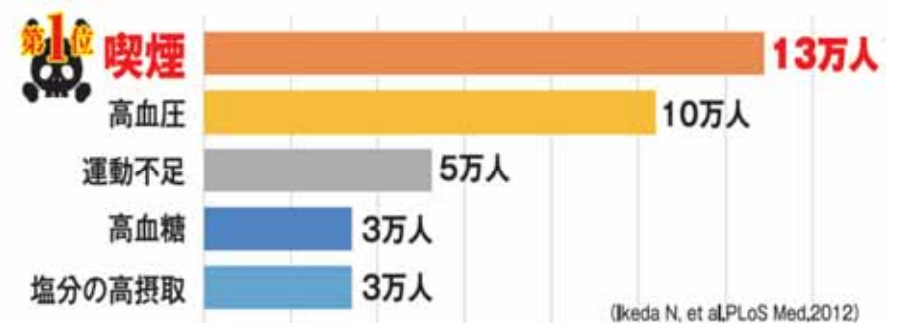
健康寿命を延ばすためには

戦略1. 寿命を延ばす

戦略2. 要介護期間を短くする



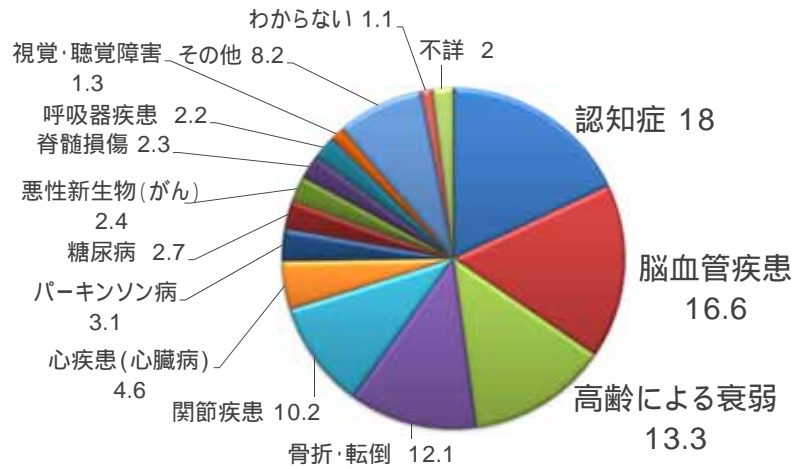
## 日本人が命を落とす原因 - トップ5 (2007年)



男性 ① 喫煙 ② 高血圧 ③ 飲みすぎ

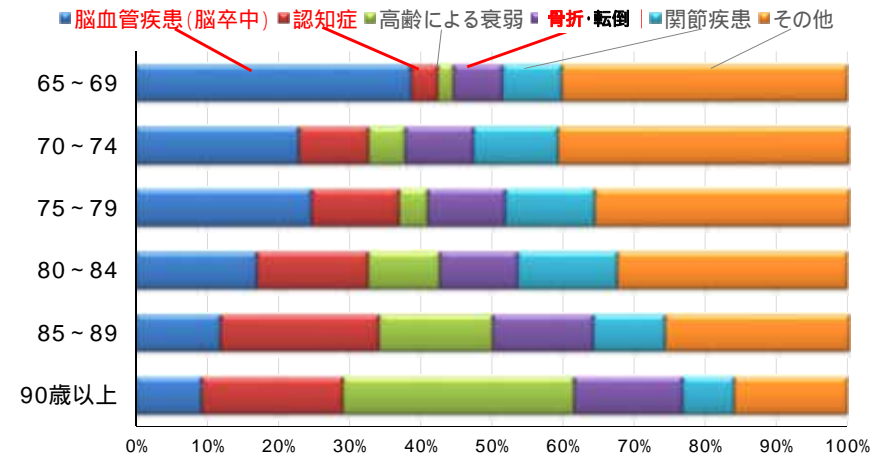
女性 ① 高血圧 ② 喫煙 ③ 運動不足

## 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)

## 年代別に見た高齢者が要介護になる主な原因



60～70歳代における「その他」の主な内訳は、脳血管疾患以外の生活習慣病(糖尿病、心疾患、がん、呼吸器疾患)、パーキンソン病、脊髄損傷。  
(厚生労働省、平成25年 国民生活基礎調査)

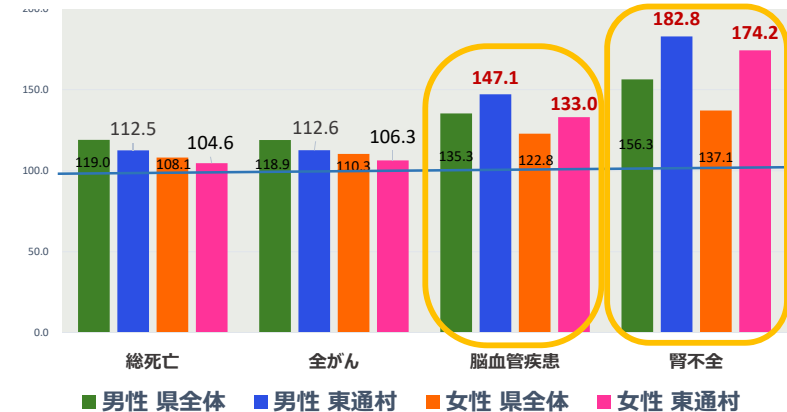
## 認知症にかかりやすい19つの要因



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!!



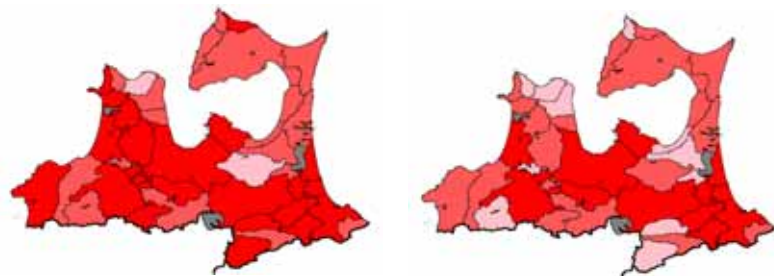
出典: 青森県サイト「I LOVE 下北健康21」より作図  
「肝疾患」と「自殺」の東通村女性の値は、欠損値のため未反映

## 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

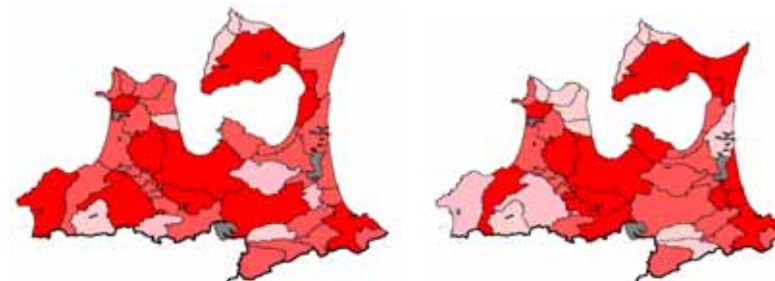
出典: 国立保健医療科学院 死因別標準化死亡率(SMR)の市区町村地図  
<http://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/datakatsuyou/data/h22smr-kanto.pdf>

## 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

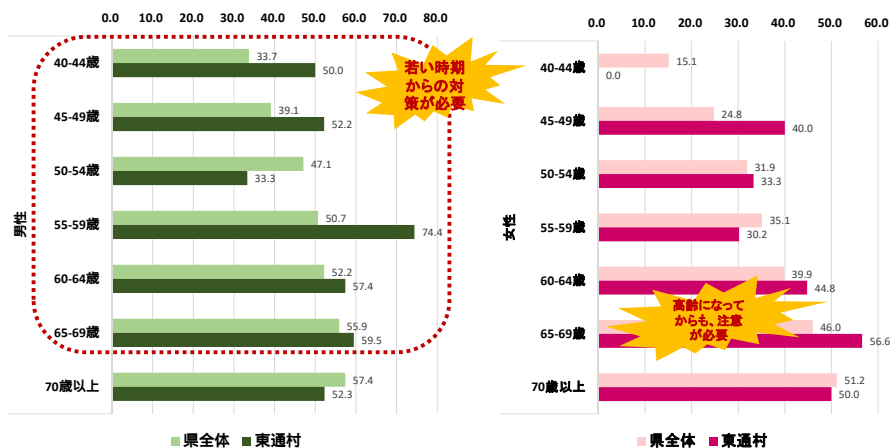


0(検定不能) □ 有意に低い □ 低いが有意でない □ 高いが有意でない □ 有意に高い

出典: 国立保健医療科学院 死因別標準化死亡率(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 (130/85mmHg以上, H28年度)

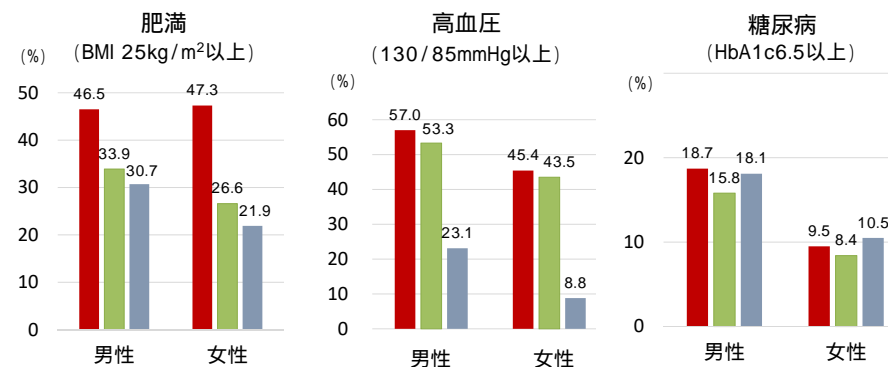
男性は**40歳代**で、すでに**2人に1人が血圧に異常**を来している。  
 女性は、**高齢化と共に**、(県内平均を超えて)**血圧の高い人が増える**傾向にある。



出典: 青森県サイト I 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

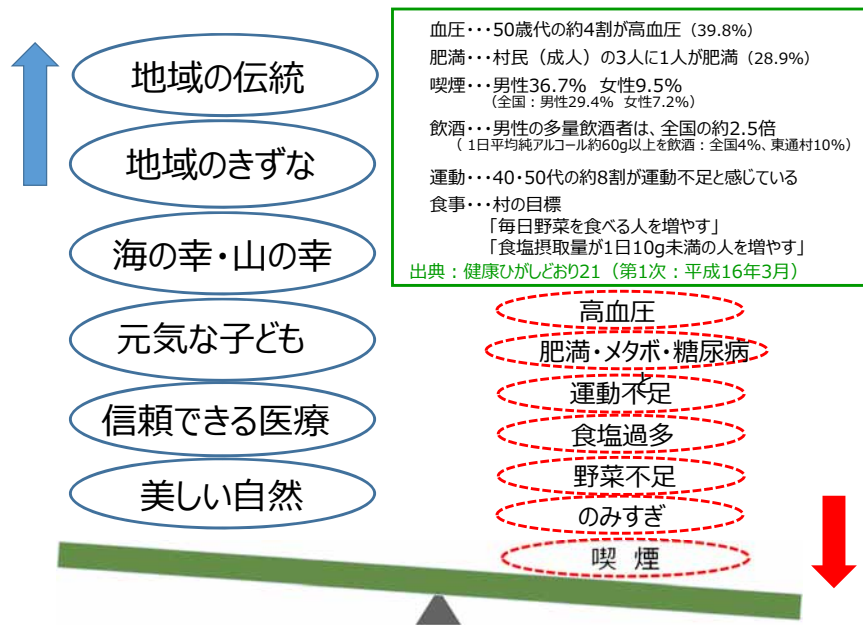


出典: 'I LOVE 下北健康21 (H28年)',  
 国は、血圧: KDB H25年度、肥満・糖尿病: 国民健康栄養調査H29年

## 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



## 「まるごと元気！東通村」の概要

村おこしを目指したヘルスプロモーション事業

住民や関係団体の主体的な取組み

働く場での健康づくり(「健康経営」の取組み)

### 目指す姿

まるごと元気！東通村  
五カ年計画

- 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
- ・



## 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、グループごとに展開

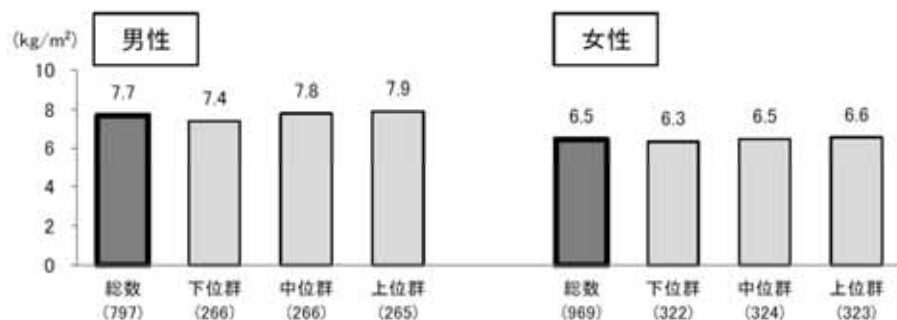
#### 3. 情報の共有、健康度や取組みの見える化 (地区・グループ別)

- ※活動発表会の開催
- ※健診や体力測定の結果の比較など



## 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

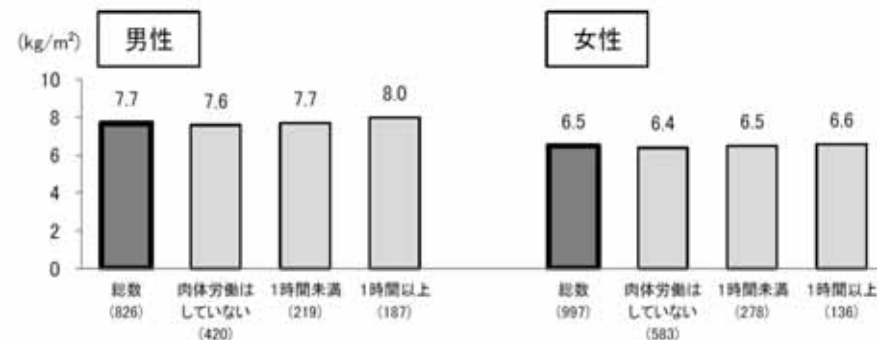


- たんぱく質の摂取量が少ない順から「下位群」「中位群」「上位群」とした
- 男女とも、たんぱく質摂取量が多い人ほど骨格筋指数が有意に高い  
※年齢調整済み

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

