

第3回

健康寿命延伸のためのデータ活用プロジェクト 「住みやすい街と健康寿命の関連」について



平成30年度「平均寿命・健康寿命に 関連する要因分析(第2弾)」の結果

『健康寿命延伸のためのデータ活用事業』は、健康の質を表す健康寿命やそれと関連のある指標を用いて統計解析することで、滋賀県の位置づけや強み・弱みを把握し、健康づくり施策に役立つ根拠を示すことを目的として平成29年(2017年)にスタートしました。

前号、特集第2回では初年度の取り組みとなる『データを活用した滋賀県の長寿要因の解析』について紹介。その結果から、生活習慣病のリスクとかわる喫煙割合や飲酒量が低く、運動習慣を持つ割合の-highいことが平均寿命に好影響を及ぼし、積極的な学習やスポーツ、ボランティア活動といった生活習慣が健康寿命に良い影響を与えていることがわかりました。同時に、労働時間や県民所得、完全失業率など、望ましい生活環境がこれらの生活習慣を支えていることもわかってきました。

しかし、平均寿命や健康寿命の延伸に向けて改善すべきリスク要因の優先度をはじめ、県内二次医療圏や市町にお

ける性別、年齢ごとのリスク要因の経年変化については不明なところも多く、平均寿命や健康寿命に影響を与える要因のすべてがわかっているわけではありません。

平成30年度(2018年)は、これらの解析に続き、①医療、②高齢者の社会参加、③読書や学習と図書貸出冊数、④住みよいまちの4つの視点、いわば「住みやすい街と健康寿命の関連」をテーマに滋賀県の長寿要因の解析が行われました。

引き続き、滋賀県衛生科学センター次長の我藤一史さんと健康科学情報系の井上英耶さん、そして平成30年度の取り組みを所長として主導された歯学博士の井下英二さん(現滋賀県健康医療福祉部技監・高島保健所長・健康寿命推進課主席参事)にお話を伺いました。また後半では、同センターの大きな役割の一つ「健康医療福祉疫学統計コンシエルジュ」の活動事例についても紹介していきます。



井下 英二さん



我藤 一史さん



井上 英耶さん

平成30年度の健康寿命延伸のためのデータ活用プロジェクトから

「住みやすい街と健康寿命の関連」について

① 医療

「循環器専門医の割合が高い」

都道府県レベルにおいては、医療と寿命とは密接に関連している可能性が示唆されており、医師に占める循環器専門医の割合が高い都道府県ほど、脳血管疾患の死亡率が低く、平均寿命、健康寿命の長さに影響していることがデータから示唆されま

した。全国の中の滋賀県の順位を確認したところ、病院1か所当たりの医師数は全国で3位となっており、専門医の割合も全国より高く、特に循環器専門医の割合の高さは全国4位となっています。

また、滋賀県の3大死因の受療率や年齢調整死亡率は全国と比較して、過去から低値であることが判明しました。

② 高齢者の社会参加

「シルバー人材の登録割合が高い」

高齢者の社会参加と寿命の関連について、滋賀県と長寿を競う長野県が実施した健康長寿の要因分析を見ると、65歳以上就業者割合と平均寿命・健康寿命は有意な正の相関にあることが

報告されています。

左図が示すとおり、シルバー人材登録割合と平均寿命および健康寿命との関連は、男性は有意な相関（女性は平均寿命と有意な傾向）が認められています。この結果から、シルバー人材登録割合が高い都道府県ほど、平均寿命・健康寿命が長い可能性が示されました。特に男性は、長野県の先行研究と同じく、高齢になっても社会参加のできる環境があることが長寿の要因の一つではないかと考察することができます。



③ 読書や学習と図書館貸出冊数

「貸出冊数が多い」

今回の解析から、有意に相関があると認められた項目「図書館の貸出冊数が多いほど、学習率、読書率が高く、学習率や読書率が高いほど、健康寿命が長い」ことについて述べていきます。

読書の実施率については今回の解析から学習率、読書率と健康寿命には有意な正の相関があること、また健康寿命に大きく影響する認知症に良い影響を及ぼすことが多数報告されています。書籍の購入冊数と比較し、図書館での貸し出し冊数のほうが強く関連している可能性が示唆されました。滋賀県の順位をみると、学習率は全国で男性5位、女性6位、読書率は男性17位、女性12位と平均より高くなっています。

また、実際に滋賀県の図書館の人口百人当たりの貸出冊数は全国で2位と高く、また人口当たりの蔵書数の多さ（平成28年度全国第2位・94冊）が、学習率、読書率を高める環境要因になっている可能性があるというデータから考えられました。

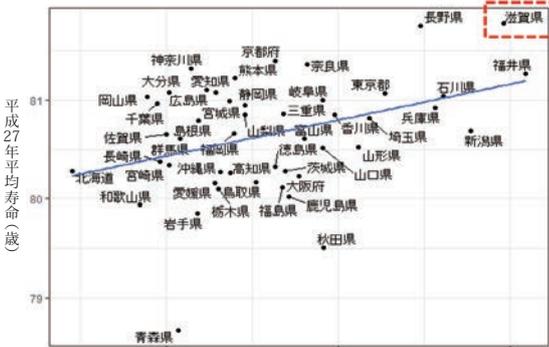
項目	値	順位**	全国値
診療所1か所当たりの医師数*	2.90	23	2.97
病院1か所当たりの医師数*	58.8	3	37.6

*人口10万人当たりの医療施設に従事する医師数／人口10万人当たりの診療所数または病院数
**順位は、降順で算出

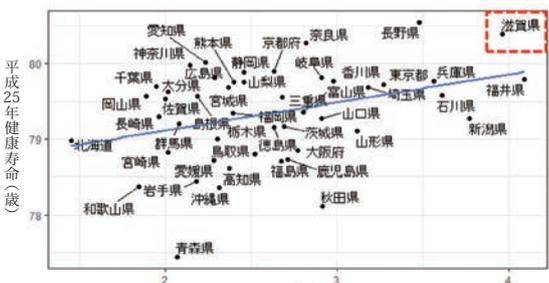
項目	医師の中での割合	順位**	全国割合
内視鏡専門医割合*	6.9%	20	6.8%
循環器専門医割合*	6.5%	4	5.4%
がん治療認定医割合*	6.3%	19	6.1%

*人口10万人当たりの各専門医数／人口10万人当たりの医師の数
**順位は、降順で算出

出典：健康寿命延伸のためのデータ活用事業報告書【2018年度版】



平均寿命（男性）とシルバー人材登録割合の散布図



健康寿命（男性）とシルバー人材登録割合の散布図

出典：健康寿命延伸のためのデータ活用事業報告書【2018年度版】



我藤センター次長

④ 住みよさ
「住みよさ偏差値が高い」

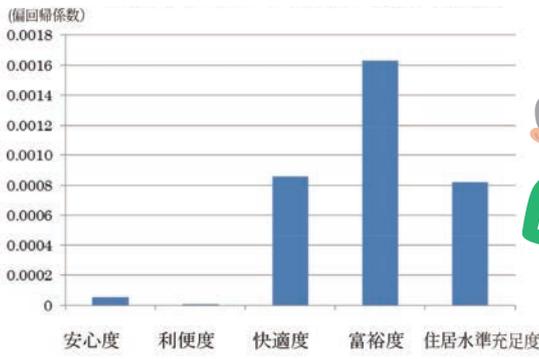
東洋経済新報社が全国814市区を対象に評価し、公表している「住みよさ偏差値」(都市データパック2017年度版)の指標と平均寿命・健康寿命の相関を分析したところ、ランキング上位の市区ほど平均寿命・健康寿命が長いことがわかりました。さらに、男性は「富裕度」「快適度」「住居水準充足度」、女性は「快適度」「安心度」「富裕度」「住居水準充足度」と平均寿命・健康寿命との関わりが強く示される結果となりました。

都市データパックをもとに47都道府県の住みよさ偏差値の平均値を算出し、滋賀県の現状を把握したところ、県内13市の平均偏差値は51.9であり、47都道府県中5番目となっています。結果、滋賀県の長寿要因の一つとして、住みよさまちが多いと考えることができました。

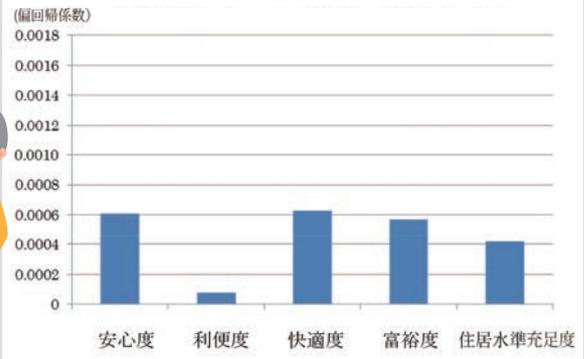


都市データパックを示す井上さん

<図1>健康寿命と住みよさ指標の関連(男性)

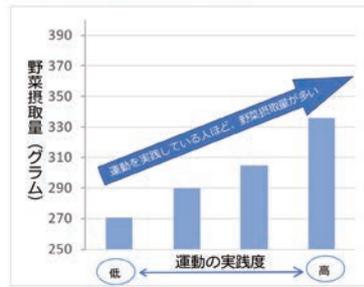


<図2>健康寿命と住みよさ指標の関連(女性)

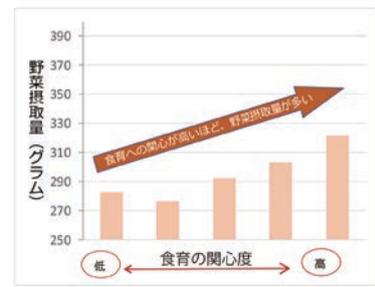


出典:平成30年度平均寿命・健康寿命に関連する要因分析(第2弾)の結果

<図3>運動と野菜摂取量の相関

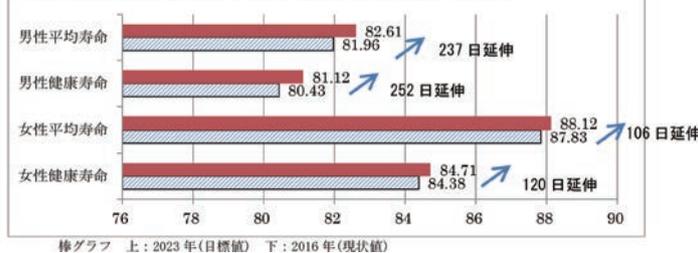


<図4>食育の関心度と野菜摂取量の相関



平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査より

<図5>生活習慣の改善による平均寿命・健康寿命の延伸年数(試算)※



出典:平成30年度平均寿命・健康寿命に関連する要因分析(第2弾)の結果



運動習慣のある人の割合を増加させ、喫煙率をさらに減少させるなど、「健康いきいき21」健康しが推進プラン」に掲げる各目標を達成したところ、令和5年(2023年)までに、男性の健康寿命を0.69年(252日)、女性の健康寿命を0.33年(120日)延伸できることが試算されました。特に、喫煙、リスク飲酒(多量飲酒)、食塩摂取量の改善が、寿命延伸効果に大きく影響を与えることが試算されました。

運動習慣と食育への関心が高い人は野菜摂取量が多い

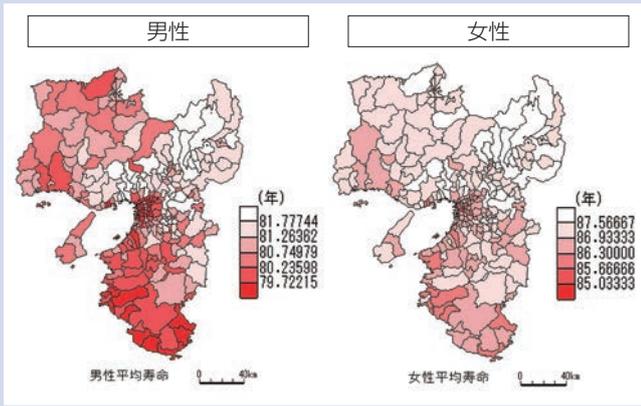
まだまだ伸ばせる滋賀県民の健康寿命

滋賀県は他の都道府県と比べ、野菜摂取量の少ないことが課題となっています。しかし、運動習慣がある人、食育に関心のある人ほど、野菜摂取量が多い傾向が見られました。

運動習慣のある人の割合を増加させ、喫煙率をさらに減少させるなど、「健康いきいき21」健康しが推進プラン」に掲げる各目標を達成したところ、令和5年(2023年)までに、男性の健康寿命を0.69年(252日)、女性の健康寿命を0.33年(120日)延伸できることが試算されました。特に、喫煙、リスク飲酒(多量飲酒)、食塩摂取量の改善が、寿命延伸効果に大きく影響を与えることが試算されました。

健康づくりは環境づくりから

近畿市区町村別平均寿命マップ（2015年）を見てもわかるように、特に男性の平均寿命は滋賀県が市町村別に見ても群を抜いている状況にあります。2015年以降の年度ごとの調査でも、男女ともに上位を保っている状況です。それには滋賀県ならではの理由があると井下さんは語ります。



「滋賀県には何十年、何世代という時間をかけて培ってきた自助はもちろん、互助や共助といった精神



滋賀の県民性を語る井下さん

や環境が息づいており、それが行政の担う公助へとつながっています。

1970年代の石鹼運動による赤潮対策をはじめ、県民の4割以上が参加している環境教育『うみのこ』、そして25万人が手をつないだ『抱きしめてBIWAKO』、また約20年をかけて取り組んできた禁煙教育の成果が20〜30歳代の喫煙者の少なさに反映されているように、県民として乗り越えるべき課題にひとつになって立ち向かえる土壌があります。『住んでいるだけで健康になれる』それが長寿日本一のヒミツのひとつではないでしょうか。理由のすべてを数値化できるわけではありませんが、そこに科学の目向け続けることで、健康寿命の延伸に向けた大きな可能性が広がることを示唆いただきました。

健康医療福祉疫学統計コンシエルジュ【活動事例紹介】

衛生科学センターでは、健康や医療・福祉関連の施策の立案に貢献するため、県の関係機関や市町のデータ活用支援等を行っています。市町ごとの健康課題の解決に向け、ヒントを提供することがその目的です。「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」への対応を含めた健康計画改定の根拠となる情報等も提供しています。

市町ごとの「健康寿命計算」などをお手伝い

生活習慣病の重症化予防に向けた特定保健指導は、市民のQOL維持や健康を支え、医療費の削減に欠かせない重要な事業です。例えば「特定保健指導を実施する前と後で健診項目がどう変わるか」という問いが市町ごとに具体的な数値で示されるとしたらいかがでしょうか。指導に当たる保健師や管理栄養士のみなさんのやりがいやモチベーションを高めるだけでなく、指導を受ける市民の行動変容にもつながりやすいと考えます。

また、健康寿命の算出のための講習会の実施等、様々なお手伝いをしていきます。

●問い合わせ先

滋賀県衛生科学センター健康科学情報係
077153717438

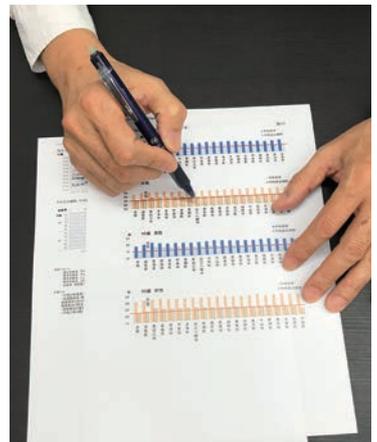
健康いきいき10か条

- 1 おいしく減塩 1日マイナス2グラム
- 2 毎日野菜を プラス一皿
- 3 1日1度は 体重計にのろう
- 4 まめに動こう! あと10分
- 5 もう30分早く寝よう
- 6 たばこの影響知ってわかって禁煙・分煙
- 7 お酒をのむならほどほどに
- 8 かかりつけ歯科医と めざせ8020
- 9 毎年 健診に行こう!
- 10 よい趣味と素敵な出会いで健康いきいき



※平均寿命は、厚生労働省が公表している平成27年市区町村生命表を用いた。健康寿命は、平成27年市区町村生命表をもとに厚生労働科学研究「健康寿命の算定プログラム」を用いて衛生科学センターにおいて算出した値を用いた。

今回は、健康寿命延伸のためのデータ活用事業プロジェクト3年目の取り組みとなる、生活習慣改善のための資料や個人の生活習慣改善を高める解析など「社会の健康」をテーマにお届けします。



市町別「平均寿命・健康寿命」一覧