



尾島俊之 おじまとしゆき
 1987(昭和62)年自治医科大学卒業、1992年愛知県設楽保健所長、1995年自治医科大学勤務(途中、2002~2003年米国UCLA留学)、2006年~浜松医科大学教授。現在の研究テーマ:健康の社会的決定要因(健康格差)、健康寿命、介護予防、母子保健、大規模災害(南海トラフ地震への備え)など

そもそも浜松はなぜ健康寿命が長いのか?

平均寿命よりも健康寿命

日本人の平均寿命は世界でトップクラスとなった一方で、高齢化が進み、介護を必要とする人の増加が深刻な問題となっています。そこで、単なる長生きではなく「健康で長生き」という寿命の質が重視されてきたことから、健康寿命が注目されるようになりました。

そして、厚生労働省の研究班によってその計算方法が確立され、2012(平成24)年に都道府県ごとの健康寿命(平成22年版)が、さらにその後20大都市の結果が公表されました。健康寿命が長いというのは学術的に言うと「死亡率が低い」「そして「生活上の問題で日常生活に制限がない」、つまり「元気ですよ」と言っている人の割合が多いということ」です。その結果、浜松市が男女とも日本一

となったわけですが、他市と比べ数値が飛び抜けていることには驚きました。

浜松市のポテンシャル

では、なぜ浜松市の健康寿命が長いのかという要因をあげてみると、
 ●気候が温暖で日照時間が長い(うつつになりにくく、骨密度や免疫力を高める条件)
 ●気候や水資源などの恵まれた自然環境は、野菜やミカン、お茶、ウナギといった豊かな農林水産物を育てている(市民は身近なところから良質の食材を手に入れることができる)
 ●就労率が高く、高齢者の社会参加が活発
 ●市内には企業が多く、経済的に落ちている

●世界ブランドの企業やそれを支える中小企業が多い
 <高齢になっても企業の戦力>
 ●中山間地域も含め農業が盛んで、定年がない
 ●古くから東西の文化が行き交う東海道筋に位置している
 <好奇心旺盛で社交的な市民性の醸成>
 ●浜松方式といわれる医療体制を始めとする医療の環境が充実している
 <症状に応じた医院や病院の役割分担による「たらいまわし」の防止>
 ●市民の健康増進計画「健康はままつ21」に基づく市の着実な取り組みなどが考えられます。

やらまいかで一人一人の健康づくり

健康都市浜松には「やらまいか」の前の向きの風土があり、働きものですから、

それだけに多少のことは気にせず「元気ですよ」と答える方が多いのかもしれない。
 ただ、気がかりな点もあります。実際の健康診査の統計で血糖値が高いこと、糖尿病予備軍が非常に多いのです。お惣菜の購入率も高いと聞きます。「やらまいか」と元気に働いている人がすぐ仕事に取りかかれるように、既製品のおかずで短時間に食事を済ませている傾向があるのかもしれない。ゆつくり食べることを心掛けていただければ、血糖値もゆつくり上がるようになります。
 また、健康寿命が長いということは、浜松市がとても暮らしやすい地域だということ。この素晴らしい環境を再認識し、適度な運動をしたり、特定健診やがん検診を受けたりして、自身でできる健康づくりを実践していただければ、浜松市はもつと健康寿命を延ばすことができると思います。

ここもスゴイ! 浜松の医療体制(浜松方式)

『たらいまわしなし』の救急医療体制

1次救急、2次救急、3次救急は、軽症な患者と重症な患者の受け入れを分担しています。これは、特定の病院に患者が集中するのを防ぎ、各医療機関でスピーディーに適切な処置を行うためです。

- 《1次救急》風邪や切り傷といった軽症状の患者を診察
- 《2次救急》入院や手術を必要とする患者を受け入れる総合病院での診察
- 《3次救急》生命に危険が及ぶような重症・危篤患者を受け入れる救命救急センターでの診察

これに加えて眼科・耳鼻科・産婦人科は毎晩医師が当番制で自宅待機し、必要があれば対応する体制(1.5次救急)を構築しています。



がんの早期発見

がん検診に日本初の遠隔デジタルシステム導入(浜松市医師会)。

減塩低カロリー運動

減塩低カロリー弁当など健康・食事・運動に関する啓発運動を推進。

ここがスゴイ! 浜松の健康底力(全国20大都市)



年間平均日照時間 1位
 2,460.6時間(平成25年気象庁全国気候表)



自殺死亡率の低さ 1位
 16.8人/人口10万人対(平成24年人口動態統計)



15歳以上の就労率 1位
 58.7%(平成22年国勢調査)



うなぎの蒲焼き年間支出金額 1位
 4,566円/世帯(2人以上)(平成23~25年総務省家計調査)



緑茶の年間支出金額 2位
 8,216円/世帯(2人以上)(平成23~25年総務省家計調査)



3歳児のむし歯の少なさ 2位
 1人平均むし歯数0.33本(平成24年厚生労働省「3歳児歯科健康診査実施状況」)

浜松医科大学で教鞭をとる尾島俊之教授は、公衆衛生学の第一人者。浜松市の健康寿命や市民の健康づくりについて話を伺いました。