

取り戻そう！健康長寿 おきなわ！ -働き盛り世代の死亡率が高いことが課題です-

健康おきなわ 21（第3次）

みなさんは「沖縄県」と聞くとどのようなイメージを持っているでしょうか。かつては平均寿命が男女とも全国1位であり、「長寿の島」と言われていました。しかし、栄養バランスの偏り、身体活動の減少、ストレスの増加などにより、働き盛り世代の生活習慣病が増加し、2020年は平均寿命の全国順位は男性43位、女性16位と順位を下げています(図1)。

こうした現状を踏まえ、県では健康増進計画「健康おきなわ 21（第3次）」を策定しました。「健康おきなわ 21（第3次）」は、全ての県民が健康長寿を維持継承し、生きがいに満ちた豊かな人生を送ることを目指し、県民一人ひとりの健康の実現のため、社会全体で取り組む県民健康づくりの指針です。平均寿命・健康寿命の延伸、早世の予防（若くして死亡する県民の減少）などの目標を設定し、目標達成に向けて取り組むこととしています。



図1. 沖縄県の平均寿命の全国順位の推移

働き盛り世代の死亡の状況

なぜ沖縄県の平均寿命の全国順位が下がってしまったのでしょうか。沖縄県は働き盛り世代の死亡率が高いことが課題です。20~64歳の年齢調整死亡率^{*1}は低下傾向にありますが、沖縄県男性では1990年、女性は2005年に全国を上回り、全国との差は拡大傾向にあります(図2)。また、1980年に女性1位、男性21位であった全国順位は、2020年には女性45位、男性46位と大きく順位を下げています(図3)。

2022年の死亡の状況を見ると、20~64歳の死亡数は1,910人で、性別では、男性1,295人、女性615人と、男性が女性の約2倍になっています。死亡の

原因別では、悪性新生物が587人(30.7%)、心疾患212人(11.1%)、肝疾患192人(10.1%)、自殺188人(9.8%)、脳血管疾患141人(7.4%)の順に多くなっています。生活習慣病である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病で全体の51.1%を占めています(図4)。

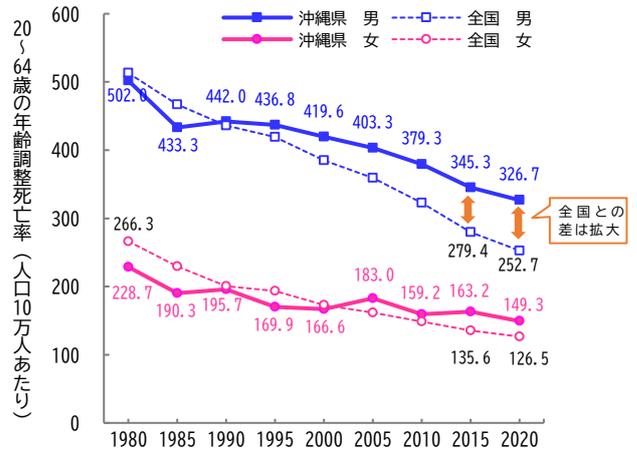


図2. 20~64歳の年齢調整死亡率の推移

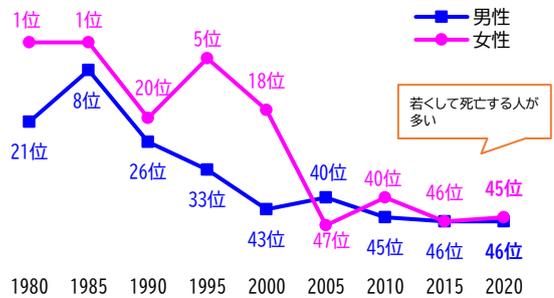


図3. 沖縄県の20~64歳の年齢調整死亡率の全国順位推移

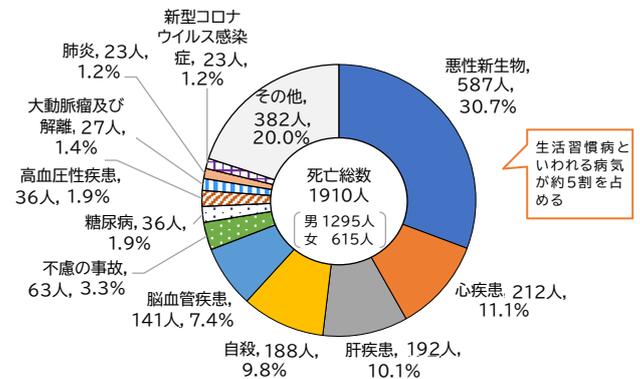


図4. 沖縄県の20~64歳の主な死因の構成割合 (死因順位10位まで) -2022年, 男女計-

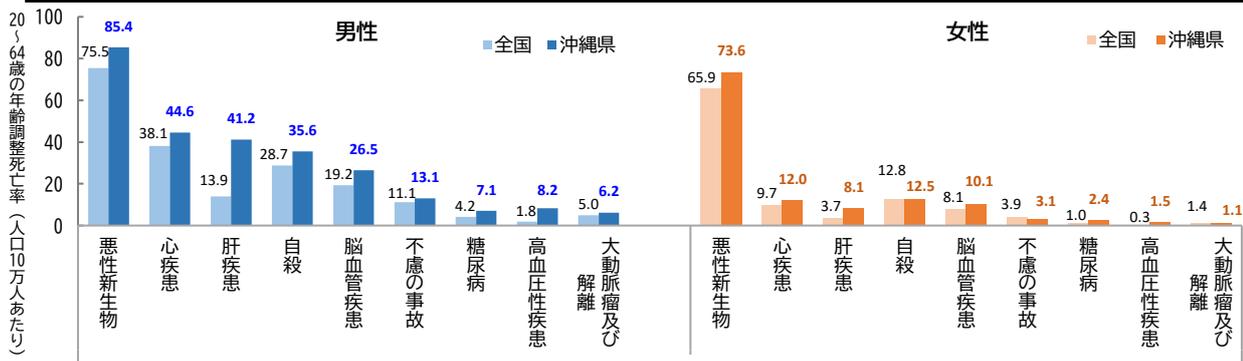


図 5 主な死因の 20～64 歳の年齢調整死亡率の沖縄県と全国の比較 -2022 年-

主な死因について、沖縄県と全国の年齢調整死亡率を比較すると、男女ともに悪性新生物および、血圧が強く関連する心疾患や脳血管疾患などで全国より高くなっています。また、過度の飲酒や肥満等によりリスクが高まる肝疾患の死亡率は、男性では約 3 倍、女性は約 2 倍、全国より高くなっています (図 5)。

県の取り組み

生活習慣病の発症予防、重症化予防のためには、糖尿病や高血圧症、心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病をはじめとした多くの疾患のリスクとなる「肥満」を改善する必要があります。沖縄県の肥満者 (BMI 25 以上) の割合は、男女ともに全ての年代で全国平均より高く、40-64 歳の男性の 2 人に 1 人 (49.5%)、女性の 3 人に 1 人 (31.0%) が肥満です (図 6)。

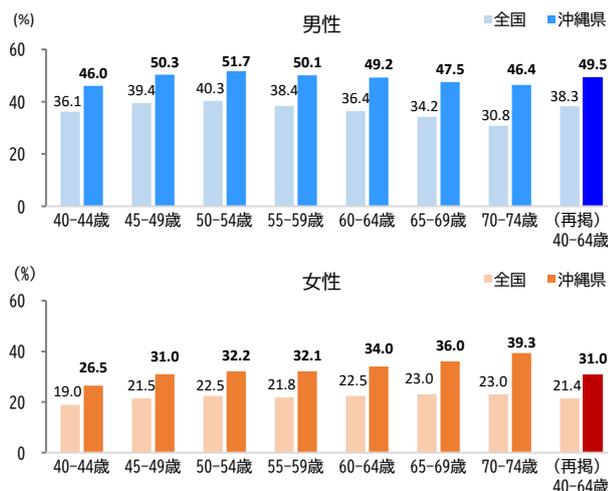


図 6. 2020 年の肥満者 (BMI 25 以上) の割合 (第 8 回 NDB オープンデータ より)

肥満や働き盛り世代の健康が沖縄県の大きな健康課題であることから、「健康おきなわ 21 (第 3 次)」

では、①肥満の改善、②「健康経営®」*2 に取り組む企業等の増加、③県民に最も身近な自治体である市町村等との連携強化、の 3 つの事項に重点的に取り組むこととしています。

また、県は、沖縄県民の健康づくりを促進するための行動指針「新・チャーガンジュウおきなわ 9 か条」を作成しました (図 7)。今より 10 分多く歩く、お酒を飲まない日を作る、野菜サラダを昼食に追加するなど、今日から実践することを決め、取り組んでみましょう。県民みんなで、できることからひとつずつ始めてみませんか? 取り戻そう! 健康長寿おきなわ!

※「新・チャーガンジュウおきなわ 9 か条」は「概要版 健康おきなわ 21 (第 3 次)」からご覧いただけます。 http://www.kenko-okinawa21.jp/090-docs/2024041000018/file_contents/gaiyouban.pdf

【企画管理班】

新・チャーガンジュウおきなわ 9 か条

無理なく楽しく続けられる健康づくりのための行動指針「新・チャーガンジュウおきなわ 9 か条」です。一人で、家族で、職場で、地域で、県民みんなのできることからひとつずつ始めてみませんか。

- 新 **新習慣! 1日1回 体重測定、血圧測定! 感染症流行時には体温測定も!**
自分の健康状態を知ることは、健康づくりの第 1 歩につながります。
1日 1 回体重や血圧を測定し、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。
- チャ **ちゃん朝食 あぶら控えめ 野菜たっぷり おいしいごはん**
いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかり取ることから始めましょう。
早食いは避け、歯磨き(あがり)・塩分控えめ野菜たっぷり野菜のいい食事を作って家族と楽しみましょう。
- ガン **筋張りすぎず適度な運動 今より 10分(1000歩)多く歩こう! 座っている時間を減らそう**
健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けていくことが大切です。
今より 5分、10 分多く歩くことで、無理なく続けていくことができます。
座りっぱなしの時間を長くならないようにするなど、あなたにできることから始めてみましょう。
- ジュ **十分な睡眠・休養 ストレスと上手に付き合おう ひどりで悩まず相談を**
普段から十分な睡眠や休養をとりましょう。ストレスを全く無くすることは難しいですが、あなた自身のストレスとの上手な付き合い方を身につけましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談することが大切です。
- ウ **うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で あなたも私も快適に!**
禁煙と受動喫煙対策は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。
あなたのためにも、周りの人のためにも禁煙と受動喫煙対策に努めましょう。
- お **おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フloss・フロス**
生涯、自分の口をおいしく食べるために、歯みがきにフlossとフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や歯周病からお口の健康を守りましょう。
- き **休肝日をつくらう お酒はほどほどに 20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません**
1週間のうち飲酒をしない日を取きましょう。1日の飲酒量は、ビールだと 500ml、酒類(25歳)だと 0.5 合以内、女性はその半分が目安です。飲酒は、20歳未満や妊婦には悪影響を及ぼします。
- な **仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診・歯科検診**
病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断とがん検診、歯科検診を受けましょう。
- わ **大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」**
みなさん一人ひとりの活動や関心がつながって大きな輪になります。職場や学校等を急め、みんなできつなぐことにより健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。

図 7. 新チャーガンジュウおきなわ 9 か条

- *1 年齢調整死亡率：死亡数を人口で割って計算した死亡率は、高齢者の多い集団では高くなり、高齢者の少ない集団では低くなる傾向があります。このような年齢構成の異なる地域間で死亡の状況の比較ができるように年齢構成を調整しそえた死亡率が年齢調整死亡率です。
- *2 健康経営®：労働者の健康増進はコストではなく投資であるとする考え方です。労働者の健康を大切にすることで、事業場の成長力・活力を高める経営概念が、「健康経営®」と呼ばれ、注目されています²⁾。※健康経営®は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

参考資料

- 1) 健康おきなわ 21（第3次）<<https://www.kenko-okinawa21.jp/090-docs/2024041000018/>>2024年6月アクセス。
- 2) うちなー健康経営宣言事業運営要綱<<https://jsite.mhlw.go.jp/okinawa-roudoukyoku/content/contents/001213063.pdf>> 2024年6月アクセス。