# 復興最前線

## 第72部　被災地の健康③　草の根の活動

# 人の輪が長寿に効果

地域や人とのつながりが強いと健康で長生きに―。陸前高田市は女性の平均寿命が県内で最も長く、東日本大震災後もその傾向は変わらない。背景には保健推進員や食生活改善推進員ら市民有志が地道に取り組んできた草の根の活動があった。

同市の女性の平均寿命は2000年調査で84・4歳と県内平均並みだったが、10年に86・9歳で県内トップに。震災後の15年は87・3歳とさらに伸ばして1位を維持している。

市内で減塩レシピの普及や健康に関する市民の意識改革を促してきたのが、市食生活改善推進員協議会（会員98人）。河野和子会長は「自分の健康は自分で守ることが大事。梅干しを減塩したり、漬物を浅漬けにするなど女性の意識が変わったことが大きい」と地道な運動の効果を実感する。

震災で会員18人が犠牲になり、一時解散の危機を迎えたが、避難所や仮設住宅を回って減塩料理の指導を行う中で会員の絆も強まり、現在の精力的な活動につながっている。目下の課題に「健康に無頓着な男性の意識改革」（河野会長）を掲げる。

平均寿命とともに、重要になるのが一生のうち健康に過ごせる期間を示す「健康寿命」の延伸だ。日本人の平均寿命は上昇傾向にあるが、健康寿命は16年で女性74・79歳、男性72・14歳。本県の健康寿命は女性74・46歳、男性71・85歳と全国平均をやや下回っている。

震災直後から陸前高田市を訪れ、地域の健康づくりを支援している横浜市の岩室紳也医師（63）は「住民主体の活動は行政が動くよりもつながりが広がる。当たり前のような仲間との会話が思いの共有にもつながり、健康を促す」と市民レベルの活動の広がりに期待する。

大船渡市や住田町の食生活改善推進員と交流研修する陸前高田市の推進員。草の根の活動が市民の長寿につながっている

**都道府県別平均寿命**　厚生労働省の2015年度統計では、男性の全国平均が80.77歳、女性は87.01歳。男性は滋賀の81.78歳が最も長く、本県は79.86歳で45位。女性は長野の87.67歳がトップで、本県は86.44歳で42位。平均寿命の最も長い都道府県と最も短い都道府県との差は、男性3.11歳、女性1.74歳となっている。

## 県内市町村の平均寿命

### 男性上位10傑（単位：歳）

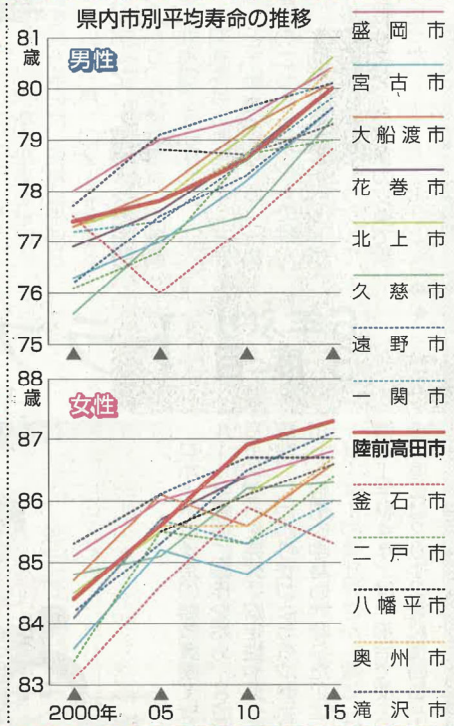
| 2000年 | | 05年 | | 10年 | | 15年 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 水沢市 | 78.1 | 1 滝沢村 | 79.1 | 1 滝沢村 | 79.6 | 1 北上市 | 80.6 |
| 1 矢巾町 | 78.1 | 2 盛岡市 | 79.0 | 2 盛岡市 | 79.4 | 2 矢巾町 | 80.5 |
| 3 盛岡市 | 78.0 | 3 八幡平市 | 78.8 | 3 大船渡市 | 79.2 | 3 盛岡市 | 80.4 |
| 3 松尾村 | 78.0 | 4 矢巾町 | 78.3 | 3 西和賀町 | 79.2 | 3 奥州市 | 80.4 |
| 5 雫石町 | 77.8 | 5 岩手町 | 78.1 | 5 北上市 | 79.1 | 3 金ケ崎町 | 80.4 |
| 5 湯田町 | 77.8 | 6 大船渡市 | 78.0 | 6 矢巾町 | 79.0 | 6 雫石町 | 80.2 |
| 5 前沢町 | 77.8 | 7 雫石町 | 77.9 | 6 住田町 | 79.0 | 7 大船渡市 | 80.1 |
| 8 滝沢村 | 77.7 | 7 紫波町 | 77.9 | 6 田野畑村 | 79.0 | 7 滝沢市 | 80.1 |
| 8 紫波町 | 77.7 | 7 金ケ崎町 | 77.9 | 9 花巻市 | 78.7 | 7 平泉町 | 80.1 |
| 8 金ケ崎町 | 77.7 | 10 北上市 | 77.8 | 9 二戸市 | 78.7 | 10 花巻市 | 80.0 |
| 8 安代町 | 77.7 | 10 陸前高田市 | 77.8 | 9 八幡平市 | 78.7 | 10 陸前高田市 | 80.0 |
| | | 10 奥州市 | 77.8 | 9 奥州市 | 78.7 | | |
| | | 10 藤沢町 | 77.8 | 9 金ケ崎町 | 78.7 | | |

### 女性上位10傑（単位：歳）

| 2000年 | | 05年 | | 10年 | | 15年 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 前沢町 | 85.8 | 1 大船渡市 | 86.1 | 1 陸前高田市 | 86.9 | 1 陸前高田市 | 87.3 |
| 2 矢巾町 | 85.4 | 1 滝沢村 | 86.1 | 2 滝沢村 | 86.7 | 2 西和賀町 | 87.2 |
| 3 滝沢村 | 85.3 | 3 盛岡市 | 86.0 | 3 矢巾町 | 86.6 | 3 遠野市 | 87.1 |
| 3 安代町 | 85.3 | 4 西和賀町 | 85.9 | 4 遠野市 | 86.5 | 4 北上市 | 87.0 |
| 5 松尾村 | 85.2 | 5 普代村 | 85.8 | 4 九戸村 | 86.5 | 4 矢巾町 | 87.0 |
| 5 玉山村 | 85.2 | 6 花巻市 | 85.7 | 6 盛岡市 | 86.4 | 6 盛岡市 | 86.8 |
| 5 大東町 | 85.2 | 6 一関市 | 85.7 | 6 花巻市 | 86.4 | 6 花巻市 | 86.8 |
| 8 盛岡市 | 85.1 | 6 平泉町 | 85.7 | 6 普代村 | 86.4 | 6 野田村 | 86.8 |
| 8 西根町 | 85.1 | 6 藤沢町 | 85.7 | 9 紫波町 | 86.3 | 9 奥州市 | 86.7 |
| 10 岩手町 | 85.0 | 10 陸前高田市 | 85.6 | 9 西和賀町 | 86.3 | 9 滝沢市 | 86.7 |
| 10 田野畑村 | 85.0 | 10 奥州市 | 85.6 | | | 9 平泉町 | 86.7 |
| 10 新里村 | 85.0 | 10 雫石町 | 85.6 | | | | |
| | | 10 金ケ崎町 | 85.6 | | | | |

※厚生労働省、県の資料を基に作成

### 県内市町村の平均寿命




## 「陸高なでしこ会」広報紙

# 市民団体や医師紹介

陸前高田市の元保健推進員でつくる「陸高なでしこ会」（鈴木秋子代表）は、健康づくりや心のケアに取り組む団体や医師らを紹介する広報紙を作成し、今夏から発行している。「市民とグループのつながりが健康促進になる」と意欲的に発信している。

同市の傾聴ボランティア団体「こころのもり」や「認知症を支える家族支援の会」、国保診療所の石木幹人医師、岩井直路医師らを鈴木代表が取材して発行。震災後の活動内容や連絡先を掲載し、団体への参加や相談も促している。

市主催の研修会で知り合った団体や個人を「守り人シリーズ」と題して随時掲載し、各地区のコミュニティセンターにも張り出す。これまでも脳卒中予防や口腔（こうくう）ケアの紙芝居の作成などに取り組んできた。

岩室医師とともに活動する岩手医大の佐々木亮平助教（42）は「心の悩みや支援者の相談に力を入れている団体も紹介している。市民との橋渡し役になっている」と評価する。

鈴木代表は「相談できる場所が増えるようなお知らせにしたい。新たな紙芝居も作成している」と市民の健康意識の一層の向上を願い活動を続ける。

佐々木亮平さん（左）や岩室紳也医師（左から2人目）に話を聞く鈴木秋子さん（右）。広報紙で健康づくりに尽力する人を紹介している