

特集 「健康長寿日本一」の実現に向けて!



生涯にわたり、元気に、いきいきと過ごすことは、全ての県民の願いです。そのためには、健康寿命※をいかに延ばすかが鍵となります。県では、皆が健康に暮らせる山形を目指し、県民総参加の健康づくりを進めています。

※健康上の問題による日常生活への影響がない期間

本県の現状と課題

本県の平均寿命と健康寿命は年々延びてきていますが、まだ両者の間には10年前後の開きがあります。一方、死亡原因に目を向けると、5割をがん、心筋梗塞等の心疾患、脳梗塞等の脳血管疾患の三大生活習慣病が占めています。特に死因1位のがんは、一生で2人に1人はかかると言われています。また、心疾患と脳血管疾患を合わせた循環器病は、介護が必要となる原因の1位でもあります。「健康長寿日本一」の実現には、いかに生活習慣病を予防し、克服するかが重要となります。

本県の平均・健康寿命(年)		
	男	女
平均(H27)	80.52	86.96
健康(H28)	72.61	75.06

出典：簡易生命表 厚生労働省研究班調査

県民の死亡原因(%)	
がん(25.3)	
心疾患(15.5)	
脳血管疾患(9.4)	

出典：人口動態統計(令和2年)

一番のがん対策は?

早期のがんは、症状が出にくいものです。体調の異変に気付いた時には、それはもう早期がんとは言えない段階まで進んでいるのです。医学の進歩により、早期がんの多くは、9割近くが治るようになってきています。重要なのは、定期的に検診を

不適切な生活習慣
バランスの悪い食生活、運動不足、過度の飲酒、喫煙、睡眠不足、様々なストレス等

健康状態が悪化
高血圧、脂質異常、高血糖、肥満等

生活習慣病発症!

受け、いち早くがんを見つけ、治療することです。しかし、県内ではがん検診対象者の半数近くが受診していない状況です。また、がんに罹患しても、安心してサポートが求められるようになっています。

健康長寿の秘訣は生活習慣!

生活習慣病は、ある日突然発症するわけではありません。文字どおり、日々の生活習慣と深い関係があります。規則正しい生活を維持し、健康状態を良好に保つことが、生活習慣病を予防する近道です。特に、本県の食生活は塩分過多と野菜不足の傾向があります。また、車社会やコロナ禍による運動不足も指摘されており、問題となっています。

次頁では、「健康長寿日本一」の実現に向けた取り組みをご紹介します。

北海道・東北で初!

山形大学 医学部 東日本重粒子センターが稼働!

現在、前立腺がん治療を行っており、今後は、360度から照射可能な回転ガントリー装置(世界で3台目、写真)が稼働予定で、肺や肝臓などの臓器への治療が期待されています。県では、重粒子線治療を望む方の負担を軽減するため、市町村と連携し、治療費や借入利率への助成を検討しています。



重粒子線治療:炭素イオンを使う放射線治療の一種。正常な臓器への負担が少ない等の特長がある。

早期発見・治療でがんを克服

県では、がん検診の受診率向上のため、**女性のための休日検診**や、20〜30代の**若者向けの健康教室**等の取り組みを行っています。また、がんになっても、安心して治療に臨めるように、患者に寄り添いながら相談に応じる県がん総合相談支援センターの運営や、医療用ウィッグ・乳房補整具等への助成も行っています。一人で悩まず、気軽にご相談ください。

オール山形で取り組む 減塩・ベジアッププロジェクト

生活習慣病を防ぐため、山形の豊かな食を楽しみながら、減塩と野菜摂取量を増やす(ベジアップ) 取組みを産学官で連携して、進めています。



普段の生活で意識を!

やまがた健康づくり応援企業

県と米沢栄養大学が協力して、**ベジアップ商品**の基準を作成しました。スーパーマーケットや食品メーカーなどの**やまがた健康づくり応援企業**が、基準を満たす商品を開発・販売して、県民のベジアップを図っています。また、応援企業は、減塩商品の売り場を設けたり、野菜のおいしい食べ方レシピの配布など、食卓に美味しさと健康をお届けしています。



このマークが目印

応援企業からのメッセージ

地域の皆さまに減塩商品とおいしい野菜をお届けするとともに、野菜を使った健康料理の提案に積極的に取り組んでいます。

フードセンターたかき 交り江店 村上 兵太郎 店長

おうちで手軽に 減塩・ベジアップ!

アル・ケッチャーノの奥田シェフが、自宅で簡単に、減塩や野菜摂取の参考となるメニューを考案!スーパーマーケット等でレシピを配布しているほか、動画でもご覧いただけます。



さらに、県内産の野菜が学校給食で積極的に使われるように、県から市町村に対して経費を補助することで、学校給食における地産地消とベジアップを推進しています。



子どもたちの「こんなに塩が入っているの!?!」という驚きと気づきが、減塩について考え、お家の方と話すきっかけとなっています。

天童市学校給食センター 栄養教諭 古瀬 美鈴 先生

運動習慣を身につけよう

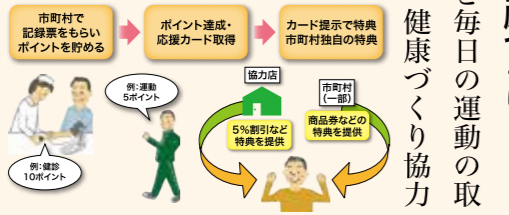
まずは、手軽にできる運動から。コロナ禍で様々な活動が制限される中、県では新・生活様式に沿った体力づくりを紹介する**やまがた健康ガイド**を作成しました。豊かな自然環境を生かした散策コース、自宅で一人でもできる運動等、手軽に、楽しみながら実践できる内容が満載です。



総合支庁、市町村窓口で配布中! 県HPにも掲載!

お得に! 楽しく! 健康づくり

ウォーキングなど毎日の運動の取り組み状況に応じて、健康づくり協力を市町村と協働で行っています。運動習慣の定着につなげるのが目的です。



- ぜひご覧ください!
- 県政テレビ番組 **いきいきやまがた放送のご案内**
- 「『健康長寿日本一』を目指して!」と題して県内民放4局で特別番組(30分)を放送します。
- 山形放送(YBC) ●11月7日(日)午後4時25分~
 - さくらんぼテレビ(SAY) ●11月14日(日)午後4時~
 - テレビユー山形(TUY) ●11月21日(日)午後2時~
 - 山形テレビ(YTS) ●11月27日(土)午後3時55分~
- 放送時間は変更になる場合があります。

▶問い合わせ ◎ がん対策・健康長寿日本一推進課 ☎ 023-630-3035