

20大都市の中で

1位  
なのじゃ!

# 浜松は健康寿命

# 日本一

## 秘密に迫る!

# 5つの

いつまでも健康で、長生きできる都市はどこのか?

うなぎ、楽観、餃子、出世の街…。浜松が全国に誇るコンテンツはさまざまあるが、意外と知られていないのが「健康力」。2014年、厚生労働省が発表した健康寿命の調査※において、浜松市は全国20ある政令指定都市のトップ(男女とも)に輝いている。つまり、日本で一番、健康で長生きできる都市。それが浜松市なのである。

では、なぜ健康寿命日本一なのか? 今回のHAMA流では、その答えを導き出すための「5つの秘密」を手がかりに、市民と健康を結ぶ、浜松ならではの「魅力」を探り出してみたい。これを知られば、きっとあなたも「いつかは浜松に住みたい!」と感じてもらえるはずである。

※75万人を抽出した厚生労働省の国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に影響がない」と答えた人の割合から計算。2012年に都道府県ごと、2014年に政令指定都市ごとの健康寿命が公表された(2010年時点)。

### 健康寿命とは?

健康上の問題で日常生活が制限されたり、介護を必要とせずに、元気に生きられる期間のこと。日本人の平均寿命は男女ともに世界トップクラス。しかし同時に、急激な高齢化が進んだことで、健康上の理由で日常生活が制限されたり、介護を必要とする人の増加が深刻な社会問題となっている。そこで、ただ長生きするのではなく「元気で長生き」という寿命のあり方が注目されるようになり、健康寿命という言葉も注目されるようになった。

## なぜ浜松は健康寿命が長いんですか?

教えて! 教授



公衆衛生学の第一人者・尾島俊之教授にインタビュー。浜松市が健康寿命日本一の原因、これからも市民が健康で居続けるためのポイントを語っていただきました。

浜松市が健康寿命日本一となった理由を教えてください

まず、温暖な気候があげられます。一年を通して過ごしやすく日照時間も長いので、骨密度や免疫力を高める効果が期待できますし、うつ病や自殺のリスクを抑えることにもつながっていると考えられます。さらに水資源にも恵まれているので、野菜や果物、お茶、鮮魚など、豊富な旬食材を身近に手に入れることができるのも大きな要因です。

医療体制の充実も健康寿命に関係してくるのでしょうか?

健康寿命の長さは「死亡率が低い」割合にも影響されますので、当然関係してきます。浜松市の医療体制は「浜松方式」と呼ばれるほど、全国から模範にされていますよね。総合病院が集中し、点在する開業医との連携、役割分担がしっかりと機能しているのが、救急医療の現場でも「たらいまわしなし」が実践できているのが特徴です。

市民に思いつく「やらまいか精神」についてはどうにお考えですか?

何ごとにも前向きで、多少のことではクヨクヨしないという風土。これもやはり健康寿命に関係していると思います。仕事においても、趣味においても「とにかくやってみよう」といった、ある種の楽観的な市民性ですので、ストレ



スを感じることが少ないのではと思われれます。また、私がよく思うのは「浜松市民なら調査の時、多少健康に不安があっても『元気ですよ!』と答える人が多いだろう」ということ(笑)。…冗談はさておき、市としても健康増進計画「健康はままつ21」において「市民のやらまいか」「健康づくりに関わる団体のやらまいか」「行政のやらまいか」を掲げていますので、やらまいか精神は健康寿命のキーワードであることに間違いはないですね

今後も浜松市は健康寿命日本一を継続できると思いますか?

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都市であるということですね。まずはこの恵まれた環境を市民ひとり一人がしっかりと認識してほしいですね。その上で、適度な運動、バランスの良い食事、定期的な検

Profile  
尾島俊之 おしまとしゆき

浜松医科大学(健康社会医学)教授。1992年愛知県産科保健所長、1995年自治医科大学勤務、2002年米国UCLA留学を経て、2006年より浜松医科大学で教鞭をとる。厚生労働省の各種研究班班長、静岡県健康長寿プログラム検討会委員長など幅広く活動



## 5つの秘密はコレなのじゃよ!

健康寿命 日本一の浜松

- 1 穏やかな気候風土により、暮らしに不自由しないのじゃ
- 2 食材の宝庫!うまいもんがすぐそこにあるのじゃ
- 3 全国トップレベルの医療体制で安心なのじゃ
- 4 仕事や地域活動で社会参加しやすいのじゃ
- 5 趣味にハマれる環境があるのじゃ



診、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)への意識など、日々の健康づくりを見直ししていくことが大切です。そうすれば健康寿命をさらに延ばすことができると思いますし、「浜松は日本一健康で長生きできる都市」と胸を張って全国にアピールすることができると思います。

### 浜松市民はいつまでも元気!

健康寿命(浜松市平均)

男性 72.98年 全国1位  
女性 75.94年 全国1位

※厚生労働科学研究による全国20大都市の「健康寿命」データ平成22年

最下位の都市と比較すると、4年も長い!

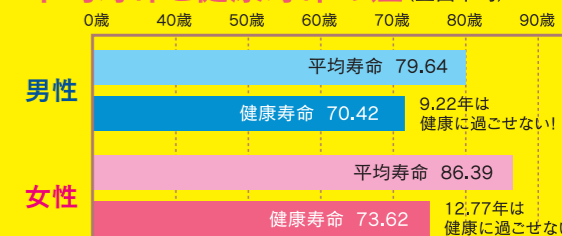
※最下位の都市 男性68.15年 女性71.86年

全国平均

男性 70.42年  
女性 73.62年

※厚生労働科学研究による「健康寿命」データ平成22年

### 平均寿命と健康寿命の差(全国平均)



※平均寿命(平成22年)…厚生労働省「平成22年簡易生命表」  
※健康寿命(平成22年)…厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」