



鶴の里健康長寿の町宣言



～青森県一の健診率を目指して～



平均寿命	鶴田町	県	全国
男性	74.5歳	75.7歳	77.7歳
女性	84.1歳	83.5歳	84.6歳

◎町民の平均寿命は？
 当町の平均寿命は、男性が七四・五歳、女性が八四・一歳と男女共に全国平均を下回っています。（平成十二年調査）全国最下位である青森県平均と比較した場合でも、女性は上回っているものの、男性は下回っているのが現状です。

【鶴田町の現状】

当町では、健康長寿目標に基づき事業を展開し、平均寿命が全国平均を上回る健康長寿の町を目指しています。そこで町ではどのような活動をしているか紹介したいと思います。

<表1>

死亡原因	死亡者数	うち男性	うち女性
1位 がん	42人 (29.4%)	30人	12人
2位 心臓病	22人 (15.4%)	9人	13人
3位 脳卒中	19人 (13.3%)	11人	8人
4位 肺炎	13人 (9.1%)	12人	1人
5位 自殺	10人 (7.1%)	7人	3人

<表2>

がん死亡(42人)の内訳	男性	女性	合計
1位 肺がん	8人	2人	10人
2位 胃がん	9人	0人	9人
3位 胆のうがん	3人	1人	4人
4位 大腸がん	1人	2人	3人
5位 肝臓がん	0人	2人	2人
5位 乳がん	0人	2人	2人
5位 子宮・卵巣がん	0人	2人	2人
6位 膵臓がん	1人	1人	2人
7位 その他のがん	8人	0人	8人

<表3>がん死亡の性別年代別状況（平成13年～17年）

	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	計	割合
男	30人	28人	24人	32人	24人	138人	59.5%
女	12人	17人	25人	23人	17人	94人	40.5%
計	42人	45人	49人	55人	41人	232人	100%
39歳以下	3人	0人	2人	1人	0人	6人	2.6%
40歳代	2人	0人	1人	1人	0人	4人	1.7%
50歳代	4人	5人	5人	5人	6人	25人	10.8%
60歳代	8人	7人	8人	15人	4人	42人	18.1%
70歳代	10人	16人	13人	14人	14人	67人	28.9%
80歳以上	15人	17人	20人	19人	17人	88人	37.9%
計	42人	45人	49人	55人	41人	232人	100%

◎町民死亡原因の第一位は？

平成十三年に死亡した百四十三人（男八十八人、女五十五人）の死亡原因を調査したところ次の表1のような結果ができました。やはり死亡原因で一番多いのは「がん」の四十二人で死亡者全体の29・4%を占めていました。また、がんの種類別順位は表2

のような結果となっております。この年は「肺がん」が原因で亡くなられた方が一番多かったようです。表3では、平成十三年から五年間のがん死亡者による性別と年代別の状況を示しています。がんによる死亡者二百三十二人のうち男性は百三十八人（59・5%）を占め、年代別で見ると八十歳代が八十八人（37・9%）と一番多いという結果となっております。

【これからの対策】

◎がんで亡くならないために毎年検診を

現在、がんは早期であれば、かなりの確立で治る病気になってきました。『早期』とは、「自覚症状がない時期」のことです。その時期にがんを発見して治療することにより、本人の気持ちや体への負担、家族の不安、医療費などが少しでも軽くなり、なによりも治ることができるようになります。

早期発見・早期治療のためには「がん検診」が有効な方法です。町では「肺・胃・大腸・子宮・卵巣・乳腺・前立腺」のがん検診を実施しています。「自覚症状がない時期」に、ぜひ「がん検診」を受けましょう。

★下表では過去七年間の検診でのがん発見数と死亡数が示されています。この表を見ると子宮がん・乳がん・前立腺がん検診では、早期・進行ともに亡くなった方はいませんでした。胃がん・大腸がん検診では、早期では亡くなった方はいませんが、進行では二名ずつ亡くなっています。肺がん検診では、経過観察・早期・進行ともに亡くなった方がいますが、経過観察や早期の時点で発見されると、約六〜七割の方は生存しているということになります。

★過去7年間（H10～16年度）の検診でのがん発見数

区分	疑・経過観察		早期		進行		計	
	発見数	死亡数	発見数	死亡数	発見数	死亡数	発見数	死亡数
胃がん検診	2		10		5	2	17	2
大腸がん検診	5		10		13	2	28	2
肺がん検診	16	5	10	4	9	8	35	17
子宮がん検診	24		5		1		30	
乳がん検診	1		10		0		11	
前立腺がん検診	1		7		0		8	

◎受診率アップを目指して

以上のように、がん検診のみならず、基本健診を受診することにより、早期発見・早期治療ができて自己の健康管理ができるのです。健診の受診率アップを目指して町では次のような取り組みを行っています。

●全町内総会に向向く
行政担当者（保健福祉課長・保健師）が全町内会総会に向向き、町の死亡状況や医療費の現状、また各町内の各受診率などを説明し、地域ぐるみで健康づくりに取り組みるようにアドバイスしています。

●各町内での情報交換
保健師が各受診率が町の平均以下の町内に向向き、行政推進員の班長および保健協力員に申込状況と受診勧奨時の情報交換をして、「健康だから」とか「面倒くさいから」などの理由で申し込んでいない人にどのように勧めるかを協議して申込者を増やしています。

●電話やはがきで受診勧奨
各健診を申し込んでいながら未受診の人が毎年二割ほどいます。その未受診の人に電話やはがきなどで、健診実施期間内に受診勧奨をして受診者を増やしています。

●日曜日健診の実施
平日は仕事を休むことができない人のために、婦人健診と総合健診を日曜日に実施しています。

●送迎バスの巡回
健診会場が遠く足がないとの声があり総合健診時二日間に送迎バスを巡回させました。

●保育室の確保
子育て中でも安心して受診してもらうためヤング&ミセス健診時には、保育士による保育室を設置しています。

●電話やはがきで受診勧奨
各健診を申し込んでいながら未受診の人が毎年二割ほどいます。その未受診の人に電話やはがきなどで、健診実施期間内に受診勧奨をして受診者を増やしています。

●全町内総会に向向く
行政担当者（保健福祉課長・保健師）が全町内会総会に向向き、町の死亡状況や医療費の現状、また各町内の各受診率などを説明し、地域ぐるみで健康づくりに取り組みるようにアドバイスしています。

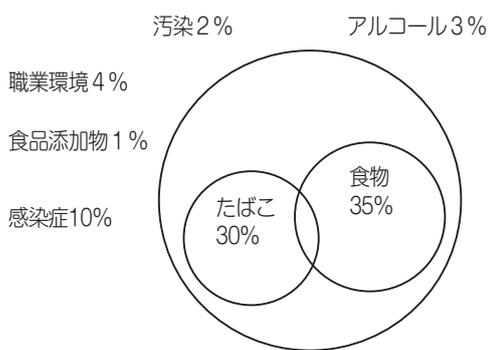
●各町内での情報交換
保健師が各受診率が町の平均以下の町内に向向き、行政推進員の班長および保健協力員に申込状況と受診勧奨時の情報交換をして、「健康だから」とか「面倒くさいから」などの理由で申し込んでいない人にどのように勧めるかを協議して申込者を増やしています。

●電話やはがきで受診勧奨
各健診を申し込んでいながら未受診の人が毎年二割ほどいます。その未受診の人に電話やはがきなどで、健診実施期間内に受診勧奨をして受診者を増やしています。

<平成17年度各種検診受診率>

区分	平成17年実績
基本健康診査	57.8%
胃がん検診	50.0%
大腸がん検診	54.7%
肺がん検診	86.8%
子宮がん検診	41.1%
乳がん検診	53.3%

発がん要因の影響度



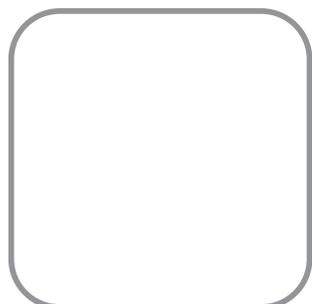
がんの予防には大別して二つの方法があります。一つは先に述べた検診などによる早期発見と早期治療。もう一つはがんの発生を根本的に防ぐことです。わたしたちはがんを根本的に防ぐ方法をもっと学ぶ必要があります。

日本のがん死のトップは、当町と同様に肺がんです。肺がんと喫煙の関係については、多くの研究報告があり、喫煙量が多いほど、また喫煙開始年齢が若いほど、肺がんで死亡する率が高まることが明らかになっています。逆に、たばこを吸っている人が喫煙をやめれば、肺がんで死亡する危険性が下がるとも報告されています。

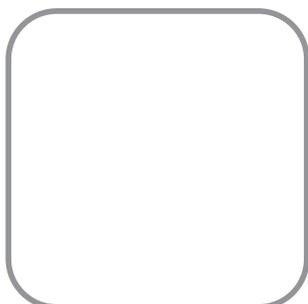
発がん要因の65%はたばこと食物が占めているという調査結果も出ています。

◎ **がんから身を守るために発生原因を知ろう！**

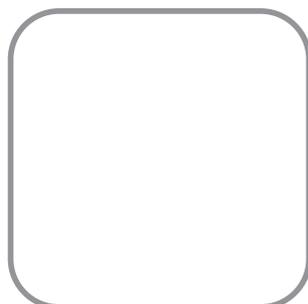
がんを防ぐための8カ条



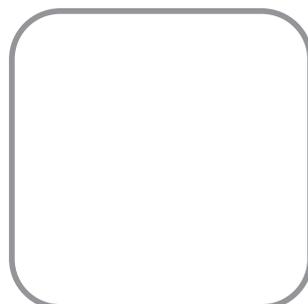
1、たばこを吸う人は**禁煙**。吸わない人も、他人のたばこの煙を可能な限り避ける。



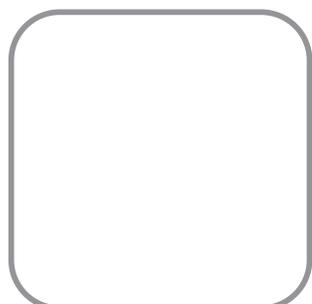
2、**適度な飲酒**。具体的には、**日本酒換算で1日1合**（ビールで大瓶1本）程度以内。飲めない人は無理に飲まない。



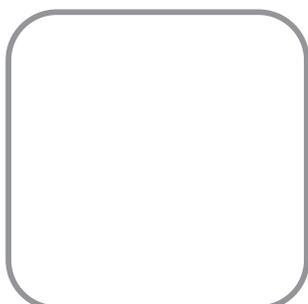
3、**野菜・果物を少なくとも1日400g**とるようにする。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。



4、塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。具体的には、**食塩として1日10g未満**。塩からや練りウニなどの高塩分食品は、週に1回以内。

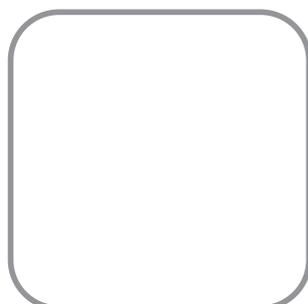


5、定期的な運動の継続。例えば、**ほぼ毎日合計60分程度の歩行**などの適度な運動、**週に1回程度は汗をかくような激しい運動**。



6、成人期での体重を維持（太り過ぎない、痩せ過ぎない）。具体的には、**BMIで27を超さない、20を下回らない**。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$



7、**熱い飲食物は最小限**。例えば、熱い飲料は冷ましてから飲む。



8、**肝炎ウイルス感染の有無を知り**、その治療（感染者）や予防（未感染者）の措置をとる。

皆さんにとって大切な人を、がんをはじめとする病気で亡くすことがないように、家族のみならず地域や町ぐるみで、健康について考え、行動を起こしていく必要があると思います。

町では毎年、町民文化祭の時期に合わせて「いのちのまつり（保健・医療・福祉祭）」を鶴遊館で開催しています。このまつりでは大人から子どもまで、誰でも気軽に楽しみながら、健康に関する知識を学ぶことができ、また専門のスタッフに相談することもできます。次のページで今年の「いのちのまつり」の様子を紹介します。

「**元気な老後を送りましょう**」

子宮頸がん、乳がんは三十歳代から、胃がんは四十歳代から、肺がんは五十歳代から、患者も死亡者も急増しています。

死因の割合では五十歳代と六十歳代のがんは40%を超し、働き盛りの年齢層に多く、社会にとっても家庭にとっても大きな損失となっています。

がんは生活習慣病の一つです。日ごろの生活習慣の見直しや検診を受けることで、がんの予防をすることが出来ます。「がんを防ぐための8カ条」を意識して、これから生活をしてみてはいかがでしょうか。