

「短命県返上！ 青森県」に関する八戸市民の意識調査報告

A survey of people in Hachinohe-city of “Aomori-prefecture regarding health campaign for longer lives”

佐藤 千恵子

要約 今や青森県¹⁾は平均寿命が最下位の「短命県」として全国的に有名である。県では『平成25年3月に<健康あおもり21(第2次)>を策定し健康寿命の延伸により全国との健康格差の縮小をめざすことを全体目標にし、健康づくり関係団体・市町村等が一堂に会し、講演やシンポジウムを通して自分の生活習慣を見直し健康について考え、参加者全員で「健康づくり宣言」をするなど、健康づくりへの気運が高まっている』としているが、果たしてその効果はあるのか。学生と学外調査をした経過報告をまとめてみることにした。

I はじめに²⁾

私たちが暮らす青森県には10の市と22の町、そして8の村の計40市町村がある。

人口は2014年9月1日現在1,322,461人。年々人口は減少している。さらに県の面積は2013年10月1日現在で9,645 km²。全国第8位の広さを持っている。周囲を太平洋、津軽海峡、そして日本海と三方向を海に囲まれており、ホタテ貝の養殖をはじめ、大間のマグロや八戸のサバ、イカ漁などは全国的に高い漁獲量であることは有名である。

農産物の収穫高も米、りんご、にんにく、長芋、ごぼうなどは全国一位であり、これらの知名度も高い。日本の食料自給率は39%(平成25年)という低い数字であるのに、青森県の食料自給率は118%(平成24年概算値)と高く、都道府県別では全国第4位となっている。けれどもこれだけの食材の宝庫でありながら今や青森県は平均寿命最下位の「短命県」として一躍有名になってしまった。そこで県知事自らが地元のテレビコマーシャルに

登場して県産品の推奨や県内の食育事業のイベントへも出かけ「短命県返上! 青森県」と声高々に盛り上げ活躍されている。もちろん県知事だけでなく、県内のあちこちで幼稚園・保育園児から大人まで農作業体験や健康に関する研修会や料理講習会など様々な催しものも行われている。また県内外から「食」のスペシャリストとも言われる著名人を招いてのシンポジウムも数多く開催され、どの会場も多くの市民が参加しているとの報道である。それならば平均寿命最下位から1ポイントでも上がるはずであろう。

ところが青森県は依然として最下位なのである。果たしてこの現状を県民一人ひとりが

きちんと理解できているのか。理解しているとすれどどこまで理解できていて、どういう形で実践しているのか。さらに私自身いろいろな場所から講演依頼があり出掛けていくが、そういう場所に参加できる人には情報の提供はできる。が、日中仕事をしていれば参加することは難しい。ではそういう人たちを対象にこちらから出掛けていって実態調査をしてみようと考え、ゼミ生たちと一緒に実際に街へ繰り出し食生活に関するアンケート調査を実施することにした。その結果を踏まえて八戸市民の一人として、また青森県民として「短命県返上」¹⁾のための解決策が講じられるのではないかと考える。

II 青森県の現状¹⁾²⁾

平成25年度の長寿日本一である長野県の平均寿命は男性80.2歳、女性86.6歳(2013年厚労省公表)であり、対する青森県は男性77.28歳、女性85.34歳と全国最下位である。特に男性の場合はここ30年来最下位から抜け出せないでいるというのが実状である。

青森県民が短命である理由は冒頭で述べたが、死亡率の最も高い年代層が働き盛りの壮年期であることが問題であり、このままでは青森県の基幹産業にも影響する。ではこの壮年期を含めた年代層の健康や食育に関する興味関心や認識をどれくらいの人々が持っているのか。

(1) 生活習慣病について

青森県の死因の多くはいわゆる「生活習慣病」へと大きく変化している。なかでも昭和

56年までの死因のトップであった脳血管疾患に代わって、昭和57年からは悪性新生物が最も高く、最近ではこれに次いで心疾患、肺炎が増加傾向にある。さらに脳血管疾患も依然として横ばいがあり、平均寿命を引き上げるためにもこれらをいかに低くしていくかが重要課題であるが、生活習慣病の早期発見早期治療に欠かせない「健診」受診率¹⁾も市町村により格差があるものの、30%前後と低迷しているのが現状である。

(2) 肥満

青森県の子どもは「肥満」が多いということも問題視されている。が、これにも大人の肥満が大きく影響していると考えられる。成人のエネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの適正比率は1~29歳で25%以上30%

未満、30歳以上で20%以上25%未満となっているが、県民の30歳代から40歳代では適正比率の上限を上回っていて、男性36.9%女性24.5%である。これは全国（男性30.4%、女性21.1%）よりも高い数字である。当然親と同じような食事をしていればその子どもも肥満傾向児であり、いかに子どもの頃からの予防対策が必要であるか、という点に注目しなければならない。

(3) 野菜の摂取状況

厚生労働省がすすめる「健康日本21（第2

次）」³⁾では成人が一日に摂取する野菜の目標量を350g以上としているが、青森県の野菜摂取状況は成人男性で296g、成人女性292gという結果（平成24年国民健康・栄養調査³⁾で、最も多く摂取している年代は50代の306gであるが、いずれの年代層も目標量に達していない。図1参照のこと。

(4) 食塩摂取量

適正な食塩の摂取目標量は一日あたり成人男性で9.0g未満、成人女性で7.5g未満であるが、平成22年度の県民一人一日あたりの

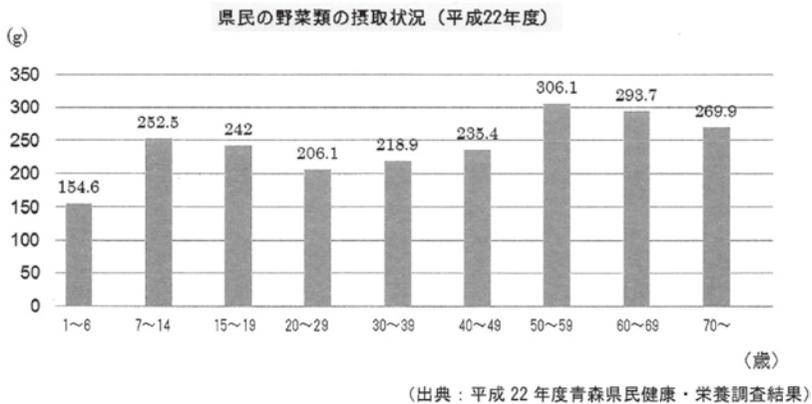


図1

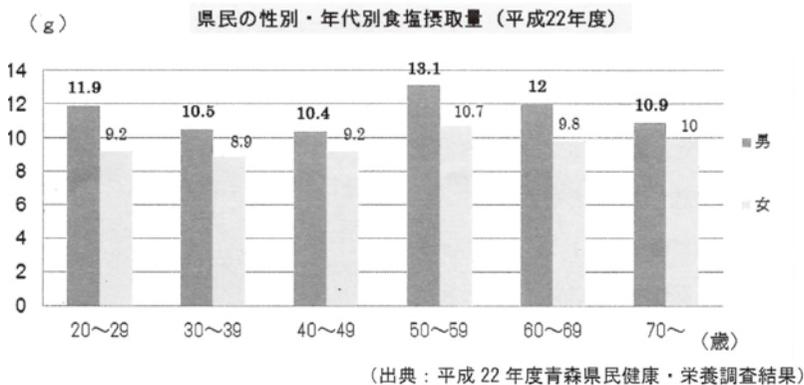


図2

平均摂取量は10.2gで図2を見てわかるが、依然として食塩摂取は過剰の状況にある。

(5) 「食育」に対する県民の意識について³⁾

上記に記した内容からしても県民の心身の健康を担うためには県民一人ひとりが食と健康についての知識を持ち実践していくことが

大事であるとする。ではどれくらいの方が食育に取り組んでいるのかというとその割合は増えているとはいえ、年代別で比較した場合20～40歳代では未だに取り組んでいない人がいることが図3から判断できる。

以上のような状況から県民の食生活は脂肪摂取過多なのに野菜摂取量が少なく、塩分摂

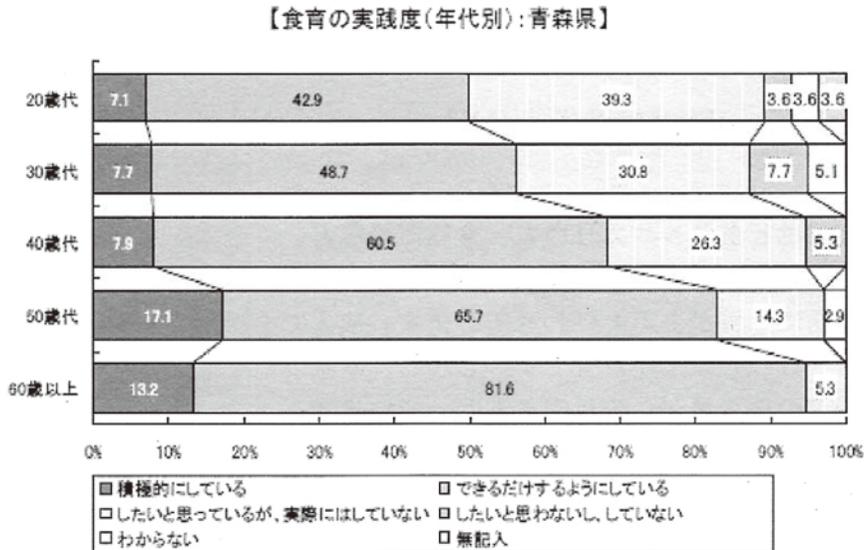
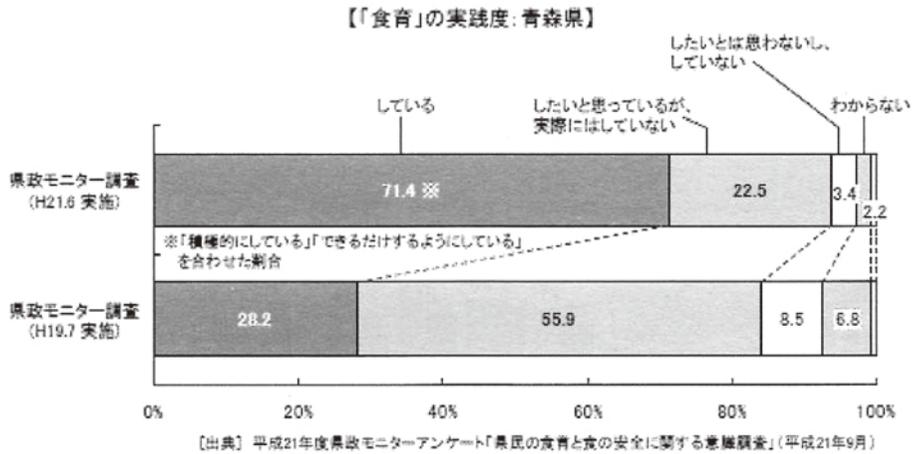


図3

取量も適正值より多いことが理解できたと思われる。これらの現状を踏まえて、各市町村では「短命県返上」対策として壮年期に限らず、成人を対象としたいろいろな取り組みを始めているが、主催する行事や催事等に参加する人は限られていて、その効果は今一つ希

薄なように見受けられる。より多くの住民に周知されなければ改善は困難であると考え、ゼミナール活動の一環としてゼミ生たちと青森県の現状を学習し、八戸市における食事調査を開始した。

III 研究・活動の課題

① 八戸市民に青森県が平均寿命最下位の「短命県」であるという現状を理解してもらう。

② 活動拠点として八戸ポータルミュージアム「はっち」2階に開店している「きたむら食堂」(本学企業家養成講座修了生・栗谷川柳子氏経営)の一角を提供して頂く。事前にチラシの作成をして店内に設置してもらい、食事に来た人たちを対象に過去一週間分の食生活を振り返って「食事バランスチェック」表への記入や聞き取り調査をしながら研

究の主旨を伝える。

③ 聞き取り調査後にそれを活用し、自分の食事や栄養の状態を認識すると共に改善が必要であれば自発的に取り組めるようアドバイスをする。

④ 上記を実施するにあたり、学生たちにも「食事バランスチェック」を理解させると共に、これまでに講義や資格取得の際に学んだことが生かせるよう栄養的なアドバイスの基本などについて座学とロールプレイングを振り入れた指導する。

IV 活動内容について

(1) 活動期間および活動日数

- ・「はっち」での活動期間…平成26年9月～平成27年1月までの5ヶ月間で月に2回、つまり2週間に1回の頻度で合計10回の訪問をした。
- ・時間は第2と第4の木曜日の午前11時30分から午後1時30分までとした。

(2) 実際の活動のようす

きたむら食堂の来店者に声かけをして協力

して下さるという了解のもとで、食事が終わった頃に学生が5分位聞き取り調査をし、さらに食事バランスチェック表に記入。それを元に改善点があれば簡単な方法をアドバイスする。中には専門的なことを質問する人もいるが、その場合は教員が対応し栄養相談に応えるようにしていた。下記の写真はゼミ生たちの活動の様子である。

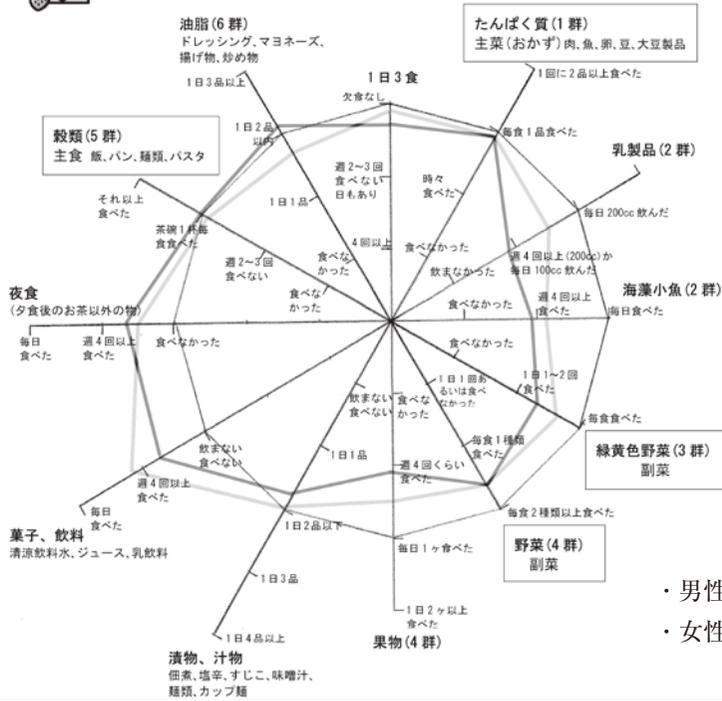


V 調査結果



成人の 食事のバランスチェック

八戸学院短期大学 佐藤千恵子



・男性 ———
 ・女性 ———

男女別	平均年齢	BMI値	1日3食	たんぱく質	乳製品	海藻・小魚	緑黄色野菜	野菜	果物	漬物・汁物	菓子・飲料	夜食	穀類	油脂
男性	47.5	23.8	2.7	2.9	1.9	1.9	2.3	2.7	2.1	2.8	3.7	3.7	3.0	3.1
女性	55.4	22.6	2.9	2.9	2.5	2.2	2.5	2.7	2.5	3.0	4.1	3.5	2.9	2.7
全体	53.8	23.0	2.8	2.9	2.3	2.1	2.4	2.6	2.4	2.9	4.0	3.5	2.9	2.8

上記の対象総数は65名であった。内訳は男性15名、女性50名と圧倒的に女性が多かったが、女性の半数は高齢者であったのに対して、男性の高齢者は2名だけで他は会社員の人が多かったため平均年齢も女性より低い結果となった。肥満度を示す体格指数 (BMI) は男性23.8 女性22.6、男女の平均は23.0とあり一般的には「22」が望ましい値とされているので「ふつう」体型の人たちよりは「ふっくら」体型と判断される。が、実際にバランスチェック表を記入した直後には「ああやっぱり野菜が足りてない」という声が多く聞かれた。他には「もっと乳製品も摂らなくちゃ」とか「意外に間食が多いねえ」という感想もあった。確かに男性女性とも野菜の摂取量、特に緑黄色野菜の摂取量が2.4ポイントと低い、野菜全体の摂取量はそれより上回っている。乳製品に関しては男性1.9ポイント、女性2.5ポイントで男性の場合習慣化されていないように思う。同じようにポイントが低いものに海藻小魚がある。こちらは男女合わせた平均値でも2.1ポイントとすべての項目のなかで最も低い。果物も意外に食べられていない。りんご王国青森県なのに残念な結果である。その一方で漬物・汁物の項目は男女合わせて2.9ポイントと塩分摂取量に気を付けていることが伺えるし、油脂の項目も男性は3.1ポイントとやや多めであるものの女性は2.7ポイントと男性より女性の方が太ることを意識してか油の摂取量は少ない。けれど間食の菓子・飲料や夜食が男女とも多いことを発見。特に女性の菓子・飲料は4.1ポイントとすべての項目をみても高い。が、BMI値を見る限り22.6ポイントと普通であり肥満ではない。男性に関しても同様の

結果であった。

次に学生から「普段食事の際に気をつけていることはありますか」という質問をしたところ下記のような回答が返ってきた。

男性：気をつけていること

(回答数15名中9名)

年齢・(BMI)	気をつけていることは？
31歳 (24.7)	食後に運動
35歳 (24.7)	体を動かす
37歳 (23.7)	水をできるだけ飲むようにしている。
51歳 (24.6)	夕飯は少なめで塩分、糖分に気を付けている。週2回はウォーキングをしている。以前脳梗塞を経験。
59歳 (25.8)	野菜ジュースやカスピ海ヨーグルトを食べている。
64歳 (不明)	摂取できない分をサプリで補っている。塩分の摂りすぎに気を付けている。
68歳 (24.3)	歩くこと
76歳 (23.9)	運動 (腹筋、背筋、腕立て)、食事は野菜から食べる。
78歳 (不明)	歩くこと (動く)

女性：気をつけていること

(回答数50名中25名)

年齢・(BMI)	気をつけていることは？
27歳 (20.4)	産後3ヶ月で母乳がでるように頑張っている。
29歳 (19.2)	バランスよく食べる。
32歳 (26.3)	バランス
34歳 (不明)	授乳中なのでバランスには気を付けている。
36歳 (24.6)	体重や野菜

37歳 (23.6)	野菜をとるよう気をつけている。
47歳 (不明)	酒の飲み過ぎ
50歳 (18.5)	豆乳なら飲める。みそ汁の汁は飲まない。
56歳 (不明)	ダイエット
59歳 (25.8)	甘いものを食べない。塩分を摂りすぎない。
60歳 (20.2)	味を薄め(だし、昆布、煮干し)、ご飯の量は少なめ。
63歳 (25.3)	太らないようにしている。
63歳 (31.5)	主食、主菜、副菜とバランスに気をつけて食べる。
65歳 (23.2)	健康が第一!
66歳 (20.9)	塩分を少なめに。ウォーキングをする。
67歳 (23.6)	塩分は薄味、国産の物を買う。油を使わない。
68歳 (20.6)	甘い物(餡)や汁物は毎日食べている。果物を食べるようにする。
68歳 (23.1)	ヨーグルト
69歳 (17.1)	塩分
70歳 (23.5)	甘い物の食べ過ぎ。汁物をとる。喉がかわく。
78歳 (21.5)	食べ物ではなく、交通事故に注意。
80歳 (23.0)	油脂分

80歳 (24.2)	肉の脂肪の多い物は除く。
80歳 (27.2)	乳製品を摂る。刺身は食べない。
85歳 (不明)	歩いたりする

また飲酒と喫煙に関しては下記のような結果となった。

	飲酒の割合	喫煙の割合
男性 15名中 10名	飲む 6名 飲まない 4名	吸う 0名 吸わない 10名
女性 50名中 36名	飲む 12名 飲まない 24名	吸う 1名 吸わない 35名

以上のように男女とも「塩分や油ものを取りすぎないこと」や「バランス良く食べる」などの回答が多かった。さらに男性は「運動をする」が食事より多い回答であったが、女性の場合は運動より食事の内容で気をつけているという答えが多く聞かれた。また不足気味の栄養素に関しては「サプリメントで摂る」という男性側からの回答もあった。

さらに酒・たばこに関する項目も聞いてみたら酒に関しては飲む、飲まないは男女とも半々であり、量的には聞き取りということもあってか 350 mL 缶 2本が多く、それ以上はなかった。またたばこは男性女性とも「吸わない」という回答であった。

VI 考察および今後の課題

食事バランス表の結果からテレビや新聞報道などにより、今回のアンケート調査に協力してくださった八戸市民の方々には「短命県」であることに対する認識はあったと思われる

る。どの人も塩分はとりすぎない、油の多い肉類や油を使った料理も控えていた。欠食もほとんどなかった。が、野菜、乳製品、海藻小魚、果物の摂取量が足りていないことも判

明。そのうえ体重には影響がないものの夜食や間食が男女とも3ポイント上回り3.5~4.0ポイントだった結果には少々驚いた。これはどういうことか。要するにバランスのとれた食事をしていっているとは思っていても内容的に量が足りていないのではないだろうか。そのため小腹がすくため間食や夜食に手が出るのではないかと推察される。毎日ではなく時々のようなのでさほど影響はないと思われるが、なかには女性の高齢者でBMI値が20前後の人が3人ほどいたが、この女性たちは太ることを気にするあまり量まで控えていたので、もう少し食べる量を増やすことと食べたら筋肉を鍛えるためにも運動、例えば散歩やラジオ体操などをすることも提案した。それと元々食が細い人もいるが、一般的に太ると敬遠されがちな油やコレステロールの多い肉や卵料理には、実は筋肉や血液をつくる「タンパク質」という栄養成分が含まれていることや、これらを適量摂取することは将来寝たきりにならないような体づくりに繋がる点などについて説明した。

では果たして一日にどれくらいの量を食べたらいいいのか。これを理解してもらうためには短時間の説明では難しいと感じたので、農林水産省と厚生労働省の作成した「食事バランスガイド」⁴⁾を使えば、何をどう組み合わせれば食べたらバランスがよく、適量であるか否かを知ることができるようになっていることも説明したが、「食事バランスガイド」なるものを見たことはあるらしいが、使い方は理解していないようだった。これでは食生活が習慣化されていることを改めるためには病気にでもならない限り難しい。けれどもどの人も健康で長生きしたいという希望は持ってい

たので、これから少しずつわかりやすい方法で伝えていかななくてはならないと痛感し、今後の課題としたい。

塩分の過剰摂取に関しては青森県が推奨している「だし」を使った調理方法を勧めたり、漬け物は小鉢に盛り一日一品とし、汁物は従来から推奨しているように具だくさんにするなどアドバイスをした。もちろん薄味に慣れることも大事である。が、今までの味付けから急に薄味にした場合に家族から「薄い!」と文句を言われたので続けることが難しい、と話してくれた人もいた。これにはすべての料理を一度に薄味に変えるのではなく、まずは副菜から主菜へとか、主菜から副菜にというように段階を踏んで進めてみてはいかかかと提案した。そして塩分の過剰摂取は高血圧だけでなく動脈硬化症や心疾患、さらには胃がんの発症にも関係しているため食事で予防する必要性を説明し、ほとんどの人が不足ぎみであったリンゴやみかんなどの果物にはナトリウム(塩分)を排泄する役目を持つ栄養素カリウムがあることも話し、果物を食後に食べるよう勧めた。但し糖尿病などの持病がある場合は主治医との相談が必要であることも付け加えた。また野菜は油料理による脂質代謝異常症候群の予防効果があることも説明したが、どうやら味付けに変化のない野菜の調理方法が問題らしく、若い世代の人たちにサラダは受け入れられても煮物料理は人気がないようだったし、高齢者や低年齢層の子供になると咀嚼の問題もあり、固い物すなわち生野菜は敬遠されがちな食材であることがわかった。かといって対象者を選別して調理する手間もかけられないらしく、結局は食べないなら仕方ないという日常のようで

ある。これらに対しての課題としては新たな調理方法を得るために料理講習会への参加呼びかけをしたり、インターネットでの情報の入手方法などを学習することなども必要ではないかと考える。また不足気味の栄養素に関して男性がサプリメントで補うという回答があったが、女性からはあくまでも食事内容でのバランスを考えるという発想の違いにも男女差を感じた。運動については男性側10人中5人がするという積極的な答えであったのに対して、女性側からは65歳以上の方が2人のみであった。これに関しては女性の場合家事や子育て、さらに仕事となれば運動をす

るという時間をとるのは難しいのではないかと思われる。酒、たばこについてはほとんどの人が理解できているようで、特に女性側では「飲まない、吸わない」回答が多かったことに注目したい。

以上のような結果から今後も引き続き「食事バランスチェック」が簡単にできることをPRしながら、一人でも多くの人に自分の食事内容がどういう状況かを知ってもらい、さらに「食事バランスガイド」への記入が可能になれば、平均寿命最下位からの脱却効果がより期待できるのではないかと考えられる。

VII おわりに

今回初めてゼミ生たちと一緒に学外活動をした。初めは緊張気味だったものの回数を重ねることで声掛けもスムーズにできるようになり、市民の方たちにも好評であった。特に難しい質問もなく、学生たちが用意していた基本のアドバイスで十分対応できていたし、これにより学生たちにとってもいろいろな年代の人たちとのコミュニケーションの取り方などについて学習できたのではないかと思う。実際月に2回の活動を楽しみにするようになったし、何よりスタッフや来店される方々に温かく迎えられたことは本当に有り難かった。また日中仕事をしている人たちにとって短い昼食の時間なのに、どの方々も協力的であったことに対して改めて感謝の気持

ちでいっぱいである。正直まだまだ課題は多いし、回収結果は決して納得できるものではなかった。アンケートの内容についても再考の必要性がある。男女比ができるように年代別での回収等も必要と思われた。そしてそれらを次回に反映させる必要がある。が、こんな小さな活動でも実際の八戸市民の食生活の実態が多少でも知ることができたことは有益であったと考えているし、今後もぜひ継続していきたいとも考えている。ちなみに現在は昨年1年生だったゼミ生が引き継いで今年の5月から紅屋商事(株)が運営するショッピングスーパー・カブ沼館店にて月に1回同じような食育活動を展開している。

謝 辞

今回の研究に際し、場所を提供して下さったノースビレッジ合同会社代表 栗谷川柳子氏並びにスタッフの方々、そして研究にご協力くださいました皆様に心より感謝申し上げます。また本研究には平成 26 年度八戸

学院短期大学後援会特別研究費を助成いただき重ねて感謝申し上げます。さらに本研究は八戸学院大学および八戸学院短期大学研究倫理審査委員会審査に申請、承認された研究であることを報告いたします。

引用・参考資料および文献

- 1) 青森県 HP
 - ・「短命県返上！」青森県キャンペーン
 - ・平成 22 年度 青森県民 健康・栄養調査
 - ・平成 21 年度 県政モニターアンケート「県民の食育と食の安全に関する意識調査」結果報告
 - ・市町村別がん検診受診率（平成 24 年度）
- 2) あおもり食育検定公式テキスト 2015 あおもり食育検定委員会
- 3) 厚生労働省 HP
 - ・平成 24 年度 国民健康・栄養調査
 - ・第 2 次食育推進計画
- 4) 厚生労働省 HP 「食事バランスガイド」等の利用についてのガイドラインについて