

「Dr. 中路が語る

青森県民の健康」

改訂版

中路重之

(社会医学講座

教授)

平成二十五年の八月に東奥日報社から「Dr. 中路が語る青森県民の健康・改訂版」を出させていただきました。私が一員となり平素より取り組んでいる「短命返上」の基礎資料とその考え方を解説した本です。

内容は改訂前とほぼ同じですが、統計の数字を新しくしたこと、短命対策について新しく追加した部分があります。

短命県返上については、私も青森県内で年間多くの講演をさせていただいているのですが、最近話す内容がずいぶんと前進したような気がします。その理由

は、短命県返上の具体的対策がここ数年大きく前進したからにはかなり

ません。

以下に列記して
みます。

① 青森県庁・
「食命人」(新鮮
で安全・安心な

旬の県産食材を活かした健康的な食事(11のちを支える食)をつくる人)育成事業、「だし活」(県産の農林水産物を活用した「だし商品」を開発、普及する)、健康やか力検定(児童生徒や一般人を対象とした健康検定)などの事業も活気を帯びてきました。

② 職域・みちのく銀行・青森銀行などの企業の取り組みが昨年より始まり、東北化学薬品をはじめ今年他は他の企業での取り組みも加速しています。

③ 教育委員会・昨年は黒石市(中郷小学校)で六年生を対象に健康教育(授業)が行われ、今年には教育学部・中南教育委員会との連携で猿賀小学校で実施予定です。

④ 市町村・今年中には約半数の市町村で健康宣言が出されます。これまで地味な存在であった健康づくりが自治体全体の取り組みとして注目されるようになってきました。

⑤ マスコミ・青森放送テレビ、東奥日報、陸奥新報、デーリー東北でも短命特集が組まれるようになり
ました。

⑥ 健やか力推進センター・この四月に青森県医師会付属施設として開設されました。健康リーダー(保

健協力員、食生活改善推進員などの育成を目指します。短命県返上活動の推進力となるはず。

⑦ COI (Center Of Innovation) : 岩木健康増進プロジェクトを中心に青森県の短命県対策活動がパッケージとして採択されたことで、本活動が大きく前進しました。

⑧ 平均寿命サミット・長野県・沖縄県・青森県の三県の関係者が集まり第一回目が青森県、第二回目が沖縄県、そして第三回目の長野開催を目指しています。

以上のように五年前では全く考えられなかった盛り上がりがあります。具体的な歩みがあるため、本に書く内容も増え、内容がにわかに現実味を帯びてきました。改訂前より充実した内容になっていると思いますので一度手に取っていただきたい
思います。

書籍の おしらせ

