

長野県における減塩運動の現状と今後の展望
The campaign of reducing salt in meal in Nagano
Prefecture and the prospects in future

3年 15組 22番 中村直哉

3年 26組 34番 渡辺将太

3年 5組 10番 城金佑衣

3年 9組 25番 牧千晶

長野県における減塩運動の現状と今後の展望
The campaign of reducing salt in meal in Nagano
Prefecture and the prospects in future

長野県における減塩運動の現状と今後の展望

The campaign of reducing salt in meal in Nagano Prefecture and the prospects in future

キーワード

減塩運動 長寿 長野県

要旨内容

近年、長野県が日本一の長寿県になったことをきっかけに、その長寿の秘訣として減塩運動がテレビや雑誌などのメディアで取り上げられる機会が多くなった。そこで、我々は長野県における減塩運動に着目した。長野県でインタビューやアンケートを行うと、盛んに活動が行われている一方、若者にはまだあまり浸透していないという実情が明らかになった。我々はこの論文において若者に減塩運動を浸透させるための方法を探る。

以下、1章では世界、日本の寿命、2章では長野県が長寿になりえた要因、3章では減塩運動の歴史や普及の過程、フィールドワーク（FW）の内容、4章では実施したFWの結果をもとに減塩運動の今後の展望について触れる。

目次

序章

第 1 章 健康志向と平均寿命

第 1 節 健康志向の高まり

第 2 節 世界・日本の平均寿命

第 2 章 長野県長寿の秘訣

第 1 節 豊かな自然による長野県の長寿

第 2 節 活発な農作業によってとれる作物

第 3 節 県民性による長野県の長寿

第 3 章 減塩運動について

第 1 節 長野県の予防医学としての医療・保健活動

第 2 節 減塩運動について

第 3 節 F W インタビュー

第 4 節 F W アンケート

第 4 章 減塩運動の将来

第 1 節 減塩運動の現状

第 2 節 減塩運動を広めるための方法

第 3 節 今後の展望

第1章 健康志向と平均寿命

第1節 健康志向の高まり

厚生労働省が2013年2月28日に発表した「都道府県別生命表」において、長野県が都道府県別の平均寿命¹で、沖縄県²に代わって男女とも1位になり、新たな「長寿県」となったという結果が明らかになった。このニュースは様々なメディアに取り上げられ、話題を集めている。最近では9月14日TBSのテレビ番組「報道特集」³の番組内で9月16日の敬老の日に向けた「健康長寿」、特に男女ともに長寿1位となった長野県の長寿に注目した番組が放送された。

他県への心理的な影響も大きく、青森県と県医師会、弘前大学が10月11日青森市で「第一回平均寿命サミット」⁴を開催し、国内で平均寿命最下位に低迷する青森県が、長寿県の長野県、平均寿命の順位が下がっている沖縄県医師や保健指導員、県職員らを招き、各県の実情、パネル討論を通じて青森県の平均寿命をのばすヒントを探ろうとしたといわれている。

以上のように健康長寿の番組が放送されたり、健康に関するサミットが開かれたりと日本国内で健康長寿志向が高まっていることがうかがえる。

第2節 世界・日本の平均寿命

2013年5月15日世界保健機関(WHO)⁵は2013年度版世界保健統計(World Health Statistics 2013)⁶を発表した。これによるとWHO加盟国194ヶ国の平均寿命ランキングにおいて、図-1においてみてとれるように、2011年の日本人の平均寿命は83歳でサンマリノ⁷、スイスと並び世界第1位となっている⁸。さらに日本は過去20年以上首位を維持し続けており、このことから日本の平均寿命は世界でも高いことがわかる。では、近年の日本のそれはどうなっているのだろうか。

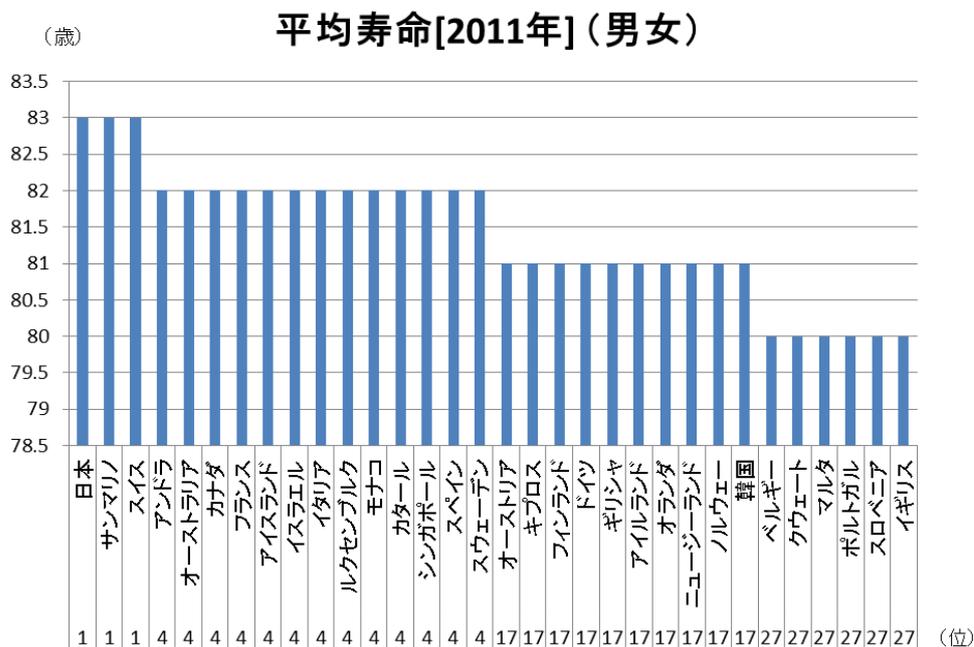


図 1 世界の平均寿命 2011

「MEMORVA」

http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_2013_life_expectancy.php

(最終閲覧日：2013年8月29日より作成)

厚生労働省は2011年の日本人の平均寿命について、男性は79.44歳、女性は85.90歳（2010年86.30歳）、男女平均は83歳と世界一だと公表した。しかし、この年、日本は初めて男女とも2年連続で平均寿命が下がり、特に女性は1985年から2011年まで26年間守ってきた世界一の座を香港（2011年86.7歳）に明け渡して2位という結果に落ちてしまった。男性の方も前年の4位から8位に下がった。これに対し厚生労働省は東日本大震災⁹が大きく影響したと分析する。2011年は男女とも平均寿命が短くなってしまった日本だったが、2012年は男女どちらも前年より上昇し、男性は過去最高となり、女性は世界一の座を奪回することができた。男性は79.94歳、女性は86.41歳で男女とも前年を上回った。女性は世界一の長寿へ振り返り咲き、男性は過去最高を更新した。厚生労働省は日本人の平均寿命はまだ延びる可能性があるともみている¹⁰。

日本の平均寿命が飛躍的に延びた理由は治安の良さ、気候、日本食、医療技

術などが考えられるが、ここではまず現在の国内の平均寿命がいかなるものか考える。日本国内の都道府県別の平均寿命及び市町村別平均寿命は以下の通りである。

表 1 都道府県別平均寿命 2010 年

順位	男		女		(単位:年)				
	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命					
…	全 国	79.59	全 国	86.35	25	山 梨	79.54	北海道	86.30
					26	島 根	79.51	長 崎	86.30
1	長 野	80.88	長 野	87.18	27	新 潟	79.47	鹿 児 島	86.28
2	滋 賀	80.58	島 根	87.07	28	徳 島	79.44	山 形	86.28
3	福 井	80.47	沖 縄	87.02	29	群 馬	79.40	岐 阜	86.26
4	熊 本	80.29	熊 本	86.98	30	沖 縄	79.40	三 重	86.25
5	神奈川	80.25	新 潟	86.96	31	福 岡	79.30	愛 知	86.22
6	京 都	80.21	広 島	86.94	32	佐 賀	79.28	静 岡	86.22
7	奈 良	80.14	福 井	86.94	33	鹿 児 島	79.21	徳 島	86.21
8	大 分	80.06	岡 山	86.93	34	北 海 道	79.17	千 葉	86.20
9	山 形	79.97	大 分	86.91	35	愛 媛	79.13	兵 庫	86.14
10	静 岡	79.95	富 山	86.75	36	茨 城	79.09	鳥 取	86.08
11	岐 阜	79.92	石 川	86.75	37	和 歌 山	79.07	山 口	86.07
12	広 島	79.91	滋 賀	86.69	38	栃 木	79.06	福 島	86.05
13	千 葉	79.88	山 梨	86.65	39	山 口	79.03	秋 田	85.93
14	東 京	79.82	京 都	86.65	40	鳥 取	79.01	大 阪	85.93
15	岡 山	79.77	神奈川	86.63	41	大 阪	78.99	群 馬	85.91
16	香 川	79.73	宮 崎	86.61	42	高 知	78.91	埼 玉	85.88
17	愛 知	79.71	奈 良	86.60	43	長 崎	78.88	埼 玉	85.86
18	石 川	79.71	佐 賀	86.58	44	福 島	78.84	茨 城	85.83
19	富 山	79.71	愛 媛	86.54	45	岩 手	78.53	和 歌 山	85.69
20	宮 崎	79.70	福 岡	86.48	46	秋 田	78.22	栃 木	85.66
21	三 重	79.68	高 知	86.47	47	青 森	77.28	青 森	85.34
22	宮 城	79.65	東 京	86.39					
23	埼 玉	79.62	宮 城	86.39					
24	兵 庫	79.59	香 川	86.34					

「厚生労働省各種統計調査」

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk10/>

(最終閲覧日：2013年8月29日より作成)

表 2 上位 15 位市町村別平均寿命

順位	男			女		
	都道府県	市区町村	平均寿命	都道府県	市区町村	平均寿命
1	長 野 県	北安曇郡松川村	82.2	沖 縄 県	中 頭 郡北中城村	89.0
2	神奈川 県	川 崎 市宮 前 区	82.1	島 根 県	鹿 足 郡吉 賀 町	88.4
3	神奈川 県	横 浜 市都 筑 区	82.1	北 海 道	有 珠 郡壮 警 町	88.4
4	長 野 県	塩 尻 市	82.0	熊 本 県	菊 池 郡菊 陽 町	88.3
5	沖 縄 県	島 尻 郡南風原町	81.9	福 岡 県	太 宰 府 市	88.3
6	静 岡 県	浜 松 市北 区	81.9	石 川 県	石 川 郡野々市町	88.3
7	長 野 県	北安曇郡池田町	81.9	沖 縄 県	豊見城市	88.3
8	神奈川 県	横 浜 市青 葉 区	81.9	沖 縄 県	中 頭 郡中 城 村	88.3
9	東 京 都	杉 並 区	81.9	福 岡 県	糟 屋 郡須 恵 町	88.2
10	長 野 県	諏 訪 市	81.8	東 京 都	杉 並 区	88.2
11	東 京 都	小 金 井 市	81.8	沖 縄 県	八 重 山 郡竹 富 町	88.2
12	長 野 県	下伊那郡高森町	81.8	山 口 県	熊 毛 郡平 生 町	88.2
13	長 野 県	下伊那郡阿智村	81.8	神奈川 県	足 柄 上 郡開 成 町	88.1
14	長 野 県	伊 那 市	81.7	沖 縄 県	島 尻 郡伊 平 屋 村	88.1
15	長 野 県	佐 久 市	81.7	沖 縄 県	中 頭 郡嘉 手 納 町	88.1

「厚生労働省各種統計調査」

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/ckts10/>

(最終閲覧日：2013年8月29日より作成)

都道府県別平均寿命からわかるように世界一の長寿国日本であるが、国内でも都道府県別にみる平均寿命に差があるようだ。ここで注目したい点が男女どちらも日本の平均寿命1位である長野県である。長野県はまさしく長寿の県といえるようだ。男性の順位は2位が滋賀県の80.58歳、3位が福井県の80.47歳となる。女性の順位は2位が島根県の80.07歳、3位が沖縄県の87.02歳となる。平均寿命の最も短い県は男女ともに青森県、男性が77.28歳、女性が85.34歳であった。青森県は男女の平均寿命の差も大きく、その差は8.06歳と全国で最も大きい差となった¹¹。

市町村別平均寿命の結果を見てみると、男性の市町村別平均寿命上位15位中8市町村が長野県であることから、長野県がいかに長寿県であるのかが表れている。

しかし、1965年長野県は47都道府県中、平均寿命9位と「長寿県」と呼ばれるほどの順位ではなかった。以後次第に長野県の平均寿命は長くなっていき、1990年全国1位となる。1990年以降現在まで長野県は「長寿県」を維持し続けているのだ。

第2章 長野県長寿の秘訣

第1節 豊かな自然による長野県の長寿

第1章で述べたように、「長寿県長野」は現在マスコミに多数取り上げられ非常に注目を集めている。それではなぜ、長野県が長寿県となりえたのであろうか。それは長野県が持つ広大な自然や長野県民が持つ性格、そして長野県が県全体で取り組んだ健康維持の取り組みが関係している。

長野県は豊かな自然環境に恵まれていることに特徴がある。その豊かな自然環境こそが長寿に適しているのである。長野県は全国で4番目に広い県で、日本アルプスや八ヶ岳など日本を代表する高山に囲まれている¹²。さらに、盆地、

谷、岬、川、湖や自然公園など山地だけでなくその他にも自然がたくさんある
のである。そして上高地や軽井沢などの多くの観光地がある一方で傾斜地が多
い¹³。また、長野県ではほとんどの農地が標高 300m 以上となっている。全国
の農地と比べてみると、90%以上の農地が標高 300m 以下にある。たとえば長
野県北部の長寿で知られている高山村¹⁴では、一番低い平坦地で 300m あり、
だんだん傾斜がきつくなって行き、山の上まで行くと標高 1500m の高地にな
る。普通の農家の人たちでも標高 600m ぐらいの場所で生活している¹⁵。こう
した標高の高いところでの生活は長寿の秘訣であるミトコンドリア¹⁶の活性に
つながるという研究もある¹⁷。このため高い標高での生活は、長野県民からす
ると普通の生活と変わらないが、その生活こそが長野県が長寿県になりうるの
に一役買っていたのである。さらに、傾斜を活かした農業にも特徴がある。長
野県では、土地の性質上傾斜を利用した棚田や畑が多くなってしまったため、自
然とそこで作業することによって、高齢者にとって毎日の運動となっているの
である¹⁸。日課として畑仕事をしているなど、体をよく動かすことが習慣にな
っている人は、足腰に適度な筋肉がつき、骨も丈夫である。また血流も良く、
基礎代謝も高く、細胞に栄養や酸素がよく運ばれるため、身体機能も充実する。
さらに、このように毎日体を動かすことでエネルギーが消費され、内蔵に余分
な脂肪をため込まないため、肥満にもなりにくいことにもつながる¹⁹。

第 2 節 活発な農作業によってとれる作物

長野県が長寿県である要因として、地産池消できる環境が整っていることも
一因として挙げられる。長野県は先述のとおり、自然に囲まれた環境であり、
農業が盛んである。前栽畑と呼ばれる畑が家の前にある家が多く見られる。前
栽畑の存在は、旬野菜の生命力を食すことにつながるだけでなく人々が体を使
い、心を使い、頭を働かせて工夫するという、プラスの循環を生み出す²⁰。

さらに長野県の高齢者の就業率は 29.9%で全国 1 位となっている。これは全
国平均の 21.1%を大きく上回っており、最も就業率の低い沖縄県の約 2 倍の水
準となっている²¹。長野県は、高齢者の第一次産業、つまり農業への就業率が

高い。平成 22 年の調査では長野県の農家数が 11 万 7340 戸で全国 1 位となっている²²。農業は定年がない仕事であり、中でも長野県では小規模な土地を生かした高齢者でも比較的仕事をしやすい栽培が盛んなことから、高齢者の就業率が高いと考えられる²³。この第一次産業への就業率の高さは長野県の野菜や果物の出荷量が非常に多いことに大きく関わっている²⁴。長野県は野菜と果物の総出荷量がバランスよく、それぞれが全国トップの位置にある点は長寿にきわめて有利に働いているだろう。また消費の面でも、野菜の摂取量は男女ともに全国 1 位となっている²⁵。この消費量に加え、長野県では各地に直売所などが多数存在することから、いつでもとれたてで栄養豊富な旬の野菜を食べることが可能な環境にある。また、食べている野菜の種類も多く、種類が多いということは、ビタミン類や食物繊維など、野菜に含まれる様々な健康に役立つ栄養素を取ることが可能である。中でも野菜に豊富に含まれているカリウムが血液中の余分な塩分を尿とともに体外に排出する役目をするため、以下述べる減塩運動の効果をさらに高める結果をもたらしていると考えられている²⁶。

このように、食べ物を自ら生産し、自ら食べるという「自給自足」をし、野菜や果物を多く摂取することが、長野県が長寿であることを示していることがわかる。

第 3 節 県民性による長野県の長寿

長野県が長寿県となり得たのには、上記した自然とそこでの産業、そして地産地消の特性以外にも、減塩運動に関する取り組みや学習意欲の高さという県民性が寄与しているとも言われている。減塩運動については後述するが、長野県は、江戸時代の寺子屋数が全国一を誇ったように伝統的に教育熱心な県で、県下各地に教育が浸透し、たとえ辺鄙な地域であっても学習意欲は旺盛であった。自分たちは外へ出て勉強できなくても、地域で学習する。中央に出ていけないけれど、公民館単位での勉強会や青年団で、自分たちで学んでいこうという素地が長野県全体にはあったのである。現在、高齢者になっている人々は、そうした教育を受けてきた時代の人たちであったのである。長野県民は多少頑

固で、理屈っぽいところもあるが、知識欲旺盛で、納得すれば行動にも移すという気質をもっているといわれている。そのような向上心が長野県民の根っこにはあるのである²⁷。このような県民性は長野県が以下述べるような長寿県となりうるには欠かせない保険補導員の活動やボランティアの活動を受け入れる精神的土壌となっているようである²⁸。

また、長野県民は、高齢者のボランティア参加率が高い傾向にある。ボランティア活動の参加率は全国平均 2.7 に対して、長野県は 3.7% で広島県などとともに全国一高い参加率となっている²⁹。長野県では高齢者の就業率が高く、生活保護受給世帯が少ないことから生活が安定していて、積極的なボランティア活動につながっているのかもしれないが、長野県民の真面目な気質がこうしたボランティア活動につながり、継続した減塩運動への取り組みになっていき、長野県は長寿県へと変わった³⁰。

また、長野県の公民館の数は、1373 館で全国 1 位というデータがある。これは 2 位の新潟県の 740 館と比べても、倍以上の数字になっている³¹。つまり、長野県では自分の家の近くの歩いていける範囲に、皆が集まって話し合ったり、学習したりする場があるということである。これは、地域の人々にとって会議や行事に参加しやすい大きなメリットとなる。減塩運動や病気予防で栄養教室、健康教室が開かれた時、そうした場で人々が集まって学習するという素地があったために、実りのある取り組みが継続で見たのである。また、公民館で色々な人々と交流し、趣味の活動をすることで、毎日の生活に刺激が与えられ、脳細胞が活性化するので老化予防に役立つ可能性は高いだろう³²。

第 3 章 減塩運動について

第 1 節 長野県の予防医学としての医療・保健活動

長野県が長寿県となりうるのに欠かせない条件の最も大きな要素に予防医学の浸透、さらには減塩運動である。以下予防医学の経緯、歴史、それから減塩運動について述べていく。予防医学とは病気が発生する前に、活環境を整えたり、食事の制限をしたりすることで病気を前もって防ぐというものである³³。

予防医学が始まるに至る経緯として長野県の医療・保健活動の歴史を見ていこう。

長野県は地域に密着した医療・保健活動に積極的に取り組んできた歴史を持つ。その代表が「国保の地域医療」と呼ばれる活動を展開してきた国民健康保険関連機関と農村地域に対する「農村医療」を実践してきた長野県厚生農業協同組合連合会である³⁴。

長野県内の国民健康保険の医療・保健活動の拠点となっているのが病院・診療所等の国民健康保険診療施設である。国民健康保険診療施設による活動の代表的なものは昭和 30 年代から 40 年代にかけて実施された脳卒中対策である。この対策の一環として、一部屋は暖房をいれる一部屋温室運動等の活動と共に減塩運動が行われていったのである³⁵。

また、長野県の健康を支える医療・保健機関として、長野県国民健康保険団体連合会という組織もある。これは国民健康保険の実施主体である県内の市町村及び国民保険組合を会員とする組織である。長野県国民健康保険団体連合会は、地域医療の実践を目的として昭和 46 年に設立された長野県国民健康保健地域医療推進協議会と連携して、市町村の保健事業を支援している³⁶。長野県国民健康保険地域医療推進協議会は、長野県国民健康保険団体連合会の会員と国民健康保険診療施設の医師等から構成されており、市町村における保健事業の支援、医師・保健師の確保及び研修、広報活動、さらには保健補導員の育成も実施している³⁷。

保健補導員とは国や県が運営する組織ではなく、保健活動に携わる住民の自主的な組織で昭和 20 年に高甫村(現須坂市)で一般家庭の主婦が保健師の手助けをしたのが始まりである。その後次第に近隣の市町村に広まり長野県国民健康保険地域医療推進協議会による育成事業もあって、昭和 50 年代にはほぼ全ての市町村で組織された。健康推進員、保健推進員等の名称の場合もあるが、現在は県内 118 市町村全てに存在している³⁸。全県的に保健補導員の制度が組織され活動しているのは長野県だけであり、地域に密着した保健活動の象徴となっている。

保健補導員は 30 代から 70 代の主婦が中心で、任期は 1～2 年で交代制である。活動内容は生活習慣病予防等の知識の普及、健康教育・相談活動への協力、健康診断の広報や申込の取りまとめ、健診結果報告会への協力等である。保健補導員として活動することにより、保健・衛生知識が身に付き、家族や周囲の人の健康を気遣うようになる。そして、また新しい人が保健補導員を経験することで地域全体の健康意識が高められていくことになる。このように自らが保健活動に積極的に関わっていく保健補導員の制度は、住民の間に健康意識を根付かせるのに大きな役割を果たしているといえる。

第 2 節 減塩運動について

上記のような医療保険制度を確保した長野県はこれを土台として全県規模の保健運動を展開する。それが減塩運動である。まず、減塩運動の定義とは、食塩の過剰摂取が多く、多くの疾病の原因となるとの考えに立って、食塩の摂取を減らそうとする運動のことである。同県が 1980 年度に女性を対象に食塩摂取量を調査したところ、1 日平均の食塩摂取量は 15.9g となり、男性はさらに多いことが推定された³⁹。2010 年度の厚生労働省の国民健康・栄養調査⁴⁰では、減塩運動の成果もあってか、同県の成人の 1 日の平均摂取量は男性が 12.5g、女性が 10.7g まで減ったのである。しかし、現在厚生労働省が目標値とする食塩の 1 日の平均摂取量は、男性が 9g 未満、女性 7.5g 未満となっており、長野県の食塩摂取量は、まだまだ減塩しなくてはならないほどの数値となっていることがわかる。

では、なぜ減塩をしなければならないのだろうか？それは、例えば食塩の過剰摂取によって高血圧になり、更に高血圧が動脈硬化をもたらし、心臓病や脳卒中を引き起こし、最悪の場合、死に至る恐れもあるからだ⁴¹。

事実、長野県は昭和 30 年代頃から脳卒中による死亡率が急上昇し、脳卒中の死亡者が人口 10 万人当たり 280 人前後で推移していた。これは全国平均と比べて 100 人以上も上回る数値だった。更に昭和 40 年には全国ワースト 1 位となっているのである⁴²。特定非営利団体である日本高血圧学会⁴³は、食塩の

過剰摂取による高血圧の危険性について、

「高血圧の治療においては食塩制限が重要で、日本高血圧学会では1日6g未満を推奨し、世界保健機関（WHO）も、世界の人々の減塩目標を5gに設定している。食塩と高血圧の関係はよく知られているが、食塩摂取量が非常に少ない地域では高血圧の人はみられず、食塩制限は、正常血圧の人にとっても、高血圧の予防のために意義が大きいと考えられる。また、糖尿病や慢性腎臓病の人は、正常血圧でも循環器病や腎不全の危険性が高いことが知られており、予防のために食塩制限が重要と考えられている。大人になっての高血圧や循環器病を防ぐためには、子供の頃から食塩を制限することが望まれる。」と述べている⁴⁴。

減塩運動は塩分の過剰摂取による脳卒中等の脳血管疾患による死亡率が非常に高かった1959年に、佐久市の浅間総合病院に院長として赴任した吉澤国雄氏を中心とする医師や保健師が中心となって始まったとされている。以下、減塩運動を推進する佐久市の事例をフィールドワークによるインタビューを通じて観察してみよう。

我々は、その起源の一つである日本有数の健康長寿として名高い佐久市⁴⁵に赴いた。減塩運動以前の食生活、減塩運動を始めてからの県民の反応、また佐久市としての今後の課題を行政として、どのような活動を行っているかを調査するため、佐久市の保健事業、健康増進、地域医療を業務とする、長野県佐久市役所健康づくり推進課にアポイントメントをとり、2013年9月9日13時から14時まで長野県佐久市役所において、長野県佐久市役所健康づくり推進課⁴⁶係長の山崎氏にインタビューを行った。以下がその内容である。

第3節 FWインタビュー

長野県佐久市役所健康づくり推進課係長の山崎氏によると、先述の通り日本全体でもいえることだが長野県、特に佐久市では脳卒中による死亡率が非常に高かったようだ。塩分の多量摂取、冬季の室内気温の低さ⁴⁷、健康診断の受診率が低い⁴⁸、などという理由から脳卒中や他の病気にかかってしまう人が多か

ったようだが、ここに目を付けたのが浅間総合病院の吉澤国雄先生などの医師や保健師である。漬物や味噌汁から摂取される塩分を少なくすることで、脳卒中の原因と考えられる高血圧を予防し、「血圧を低くすること」を目指したことから塩減塩運動が始まったのだった。

長野県は冬の寒さが厳しい土地なので、漬物など塩を使った保存食が定着していた。自宅で漬けた漬物をお茶菓子の代わりに出すという風習があるほど、長野県民にとって漬物は大変身近なものであり、塩分の過剰摂取をしていることを認識している人が非常に少なかった。その為塩分を取りすぎていること、なぜ塩分を取りすぎていたのか、なぜ塩分を取りすぎてはいけないのかということを知民に理解させ、意識させる必要があったのである。そこで佐久市は地域ごとに「健診」⁴⁹を推し進めた。

佐久市で行われている減塩運動では特に力を入れているものがある。例えば、減塩運動を普及するために郷土料理や調理パンフレットに減塩メニューを入れる努力をしている⁵⁰。

その他活動としては市民に減塩がいかに重要であるかを知ってもらうために食生活改善推進委員会が地域に出向き、普及活動を行っている。山崎氏が「繰り返し普及活動を行うことが大事だ」と言うように「意識を変える」ためには一度きりではなく繰り返すことが重要なのである。佐久市では減塩運動を始めた病院やこれを推し進めた行政だけでなく、婦人会や保健補導員が独自に長寿なるための活動を行っている。保健補導員の中には任期を終えた後も辞めずに続ける人もいるようで、市民の健康に関する意識の高さがうかがえる。婦人は主に公民館で自主的にサークル活動を行い、郷土料理や地元で採れた旬のものを使った料理をするというように各自が様々なテーマに沿って活動している。保健補導員にしても婦人会にしても行政が健康づくりを強制的に行わせているわけではなく佐久市民が地域のために、各々健康について考えた自主的な地域単位の活動を行っているのである。

第4節 F Wアンケート

このように、全国でも長寿を誇り、様々な取り組みを行う佐久市だが課題はまだ残っている。それは「減塩運動へ消極的な若者の多さ」である。

減塩運動が始まって以降、塩の代わりに昆布酢、みりん等で代用した漬物や薄味の味噌汁など「目に見えた塩分」の消費を少なくすることに取り組むことが多かったが、現代はラーメンや練り物等隠れた塩分が問題となっている。若者はこの隠れた塩分の摂取が多いのではないかと考えられているのだ。

これは、長野県で実施したアンケート結果にも表れている。我々は「若者は減塩運動に対して消極的である」と仮説をたて、若者が長野県の健康、長寿をどの程度認知しているかを明らかにするためアンケート調査を行った。長野県の安曇野市⁵¹の中学校に協力を得て、同中学校に通う中学2年生87名を対象に授業時間を少し頂きアンケートを実施した。調査日程は2013年9月12日13時～15時、調査方式は定量調査の集合方式を採用した。

<減塩運動に対する若者の意識調査>

1.

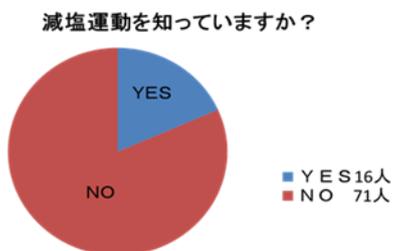


図2 減塩運動認知度

2.

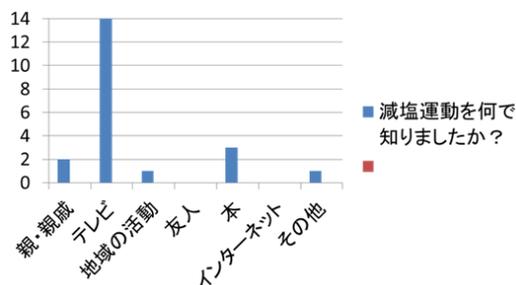


図3 情報発信源

3.

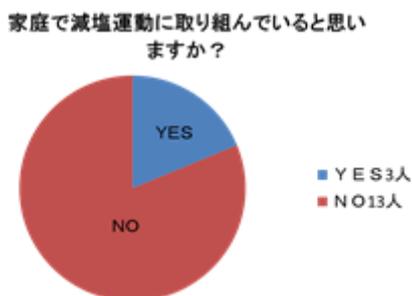


図4 家庭の取り組み

4.

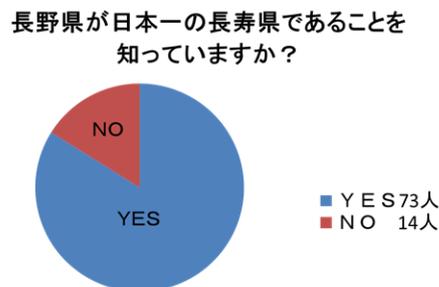


図5 長寿県認知度

5.

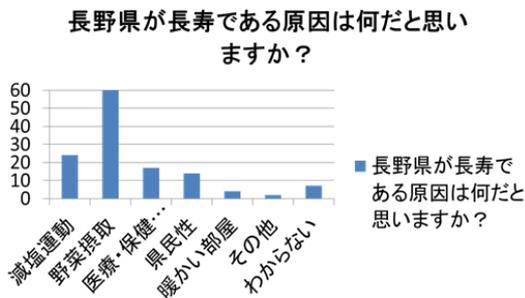


図 6 長寿の原因

6.

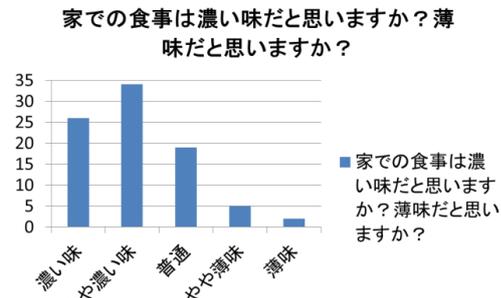


図 7 家庭の食事

7.

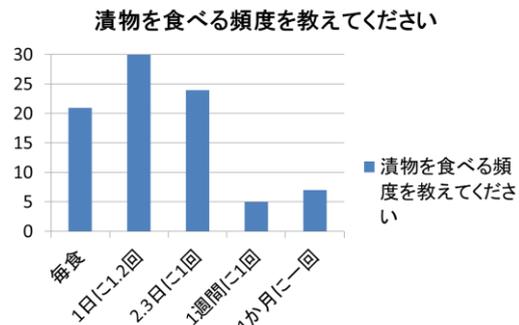


図 8 漬物の頻度

8.

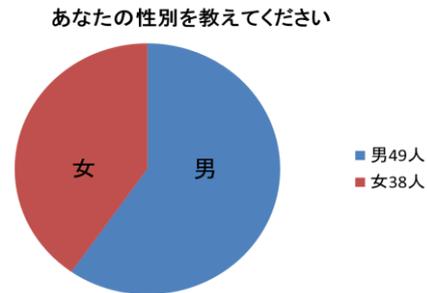


図 9 性別

(図 2～9 は、アンケート結果をもとに筆者作成)

以上がアンケートの結果を図で示したものである。減塩運動を知っているかという質問に対して、減塩運動を知らない生徒が 80%もいた (図 2 参照)。また、知っているという少数の生徒でも、保険補導員などの地域の活動によって知ったのではなく、テレビを通して知ったという生徒が圧倒的に多かった (図 3 参照)。さらに、減塩運動に取り組んでいるという家庭も非常に少なかった (図 4 参照)。長寿県としてメディアに取り上げられている長野県民が、メディアを通して減塩運動を認知することは、なんと皮肉なことだろう。減塩運動はおろか、長野県が日本一の長寿県であることを知らない生徒も多数みられた (図 5 参照)。

次に、長野県が長寿である要因は何であると思われるか尋ねてみると、長寿の要因を野菜多量摂取であると考えている生徒が大半を占めており、減塩運動を要因と考える生徒はその約 30%という結果だった (図 6 参照)。

家庭内での減塩運動の現状を調べるために、家での食事が濃い味か薄い味か

聞いてみたところ、味付けは全体的に普通かそれ以上だと感じている生徒が多く、味が濃い、またはやや濃いと答える生徒が約 7 割もいた（図 7 参照）。塩分濃度が非常に高い漬物を食べる頻度についても、1 日に最低でも 1 回は食べる生徒が 58%で、さらにその中の約 40%は毎回の食事で漬物を食べているということが分かった（図 8 参照）。

これは、しっかりした減塩食が実施されていない、ないしは減塩の方法を知らないからなのではないかと考えられる。つまり、このアンケート対象の生徒たちの親世代が作る料理には減塩レシピが反映されていない可能性がある。長野県で減塩に取り組んでいる主な層は健康に気を使わざるをえなくなる高齢者家庭に偏っていると思われ、中学校生徒の親世代である 40 代前後以下の家庭でのそれはまだまだ浸透していないという推論が成り立つであろう。

県や各自治体が積極的に活動し、これまで一定の成果を挙げてきたこの減塩運動も、さらに改善の余地があるのではないかと我々は考える。

第 4 章 減塩運動の将来

第 1 節 減塩運動の現状

現在でも長野県のあらゆる地域でさまざまな減塩運動が盛んに行われているが、アンケート結果からもわかるように、減塩運動の認知度は高齢者に高く、逆に、若者にはほとんど浸透してないのである。さらに、減塩運動を知っていて、その大切さを知っているにも関わらず、減塩食を実施していないという若者も多く見られた。そこで、若者への減塩運動の認知度を高め、浸透させることによって、県全体の取り組みの今後のさらなる浸透を図る必要性が大きいと判断することができよう。

第 2 節 減塩運動を若者に浸透させるために

具体的には小学生や中学生、高校生、大学生といった学生、そして、そのような子供をもつ主婦層に減塩運動を広めることが効果的であると思われる。なぜなら小さいうちから塩分を減らすことの重要性を知ったうえで減塩食の味

に慣れ親しんでおけば、大人になってからも減塩食を食べ続けることが期待できるからである。また子供の味覚は大部分が家庭での味付けによって形成されると思われるので、主婦に減塩運動が広めることが重要であると考えためである。そして、若い層に減塩運動が広まれば、今後もその活動が継承されることが期待できる。

では、どのような方法で若者に広めたらいいのだろうか。その方法は数多く考えられるかもしれないが、我々が考えたアイデアを4つ、ここで提案したい。まず1つ目は、長野県のローカルテレビにおける料理番組での減塩レシピの紹介である。現在、日本テレビで放送されている「キューピー3分クッキング」のように、毎日決まった時間に短時間の料理番組を放送すれば、主婦のみならず、減塩運動に関心の高い高齢の方も家にいながら気軽に見ることができ、その日の夕食の参考にできる。減塩食を作ろうと思っても、どのようにして減塩したらいいかわからない人もいるだろう。よって、減塩レシピの料理番組を作ることで減塩運動を始める良いきっかけになりうる。2つ目は月に11日、「減塩の日」を設けることである。この「減塩の日」では地域のスーパーマーケットや商店街に協力してもらい、減塩運動に対する意識を高めることを目的とする。具体的な方法としては、減塩レシピで作った料理のサンプルを店内に展示し、それに伴いその料理に必要な食材や調味料などの特売を実施してもらう。また減塩運動のPOPを作製し、調味料売り場などの減塩に関係する場所にそのPOPを置く、さらには「減塩の日ポスター」を作製し、店頭などに貼る。POPやポスターによる呼びかけは視覚的にも訴えることができるため、より減塩の日ということを意識してもらいやすくなる。こうした方法も減塩運動を広めるひとつの手立てになるだろう。3つ目は小学校や中学校、高校での減塩運動に関する講演会の開催である。現在でも医師会や病院、市ごとに講演会が行われていたり、食生活改善推進員の方による講演会が催されていたりする。しかしそれらの講演会に参加しているのは減塩運動に積極的な比較的高齢の方が多いのが実情だ。そこで若者にも減塩の重要性について学び、理解してもらう場を設けることを目的とし、学校行事の一環として講演会を行えば、その後

の食生活の指針としてもらえる。また、生徒のみならずその親にも参加してもらうことにより、各家庭での減塩にも効果的ではないかと考えられる。4つ目はゆるキャラの作製である。ゆるキャラは近年、ゆるキャラグランプリ⁵²が開催されるなど話題を呼んでいる。ゆるキャラは親しみやすいという特徴があるため、減塩運動にもゆるキャラを導入することによって、減塩運動を長野県民に身近に感じてもらえるようになる。また、ゆるキャラを用いることで特に子供の興味を引き、減塩運動に関心を持たせることを狙うことができる。そして減塩の日にはそのゆるキャラをスーパーマーケットや商店街に登場させ、また減塩運動の講演会などのイベント時に呼ぶことで効果的な宣伝になり、子供に講演会に足を運んでもらうよいきっかけにもなるだろう。

第3節 今後の展望

減塩食と聞くと、味が薄いというイメージを思い浮かべる人が多いだろう。しかし、実際にはただ塩を使用する量を減らすのではなく、塩分を減らす代わりに昆布などのだしで味を補ったり、お味噌汁の具材を多くしてその分汁を少なくすることで塩分を減らしたり、しょうゆに酢を混ぜて調味料⁵³として使うなどの工夫によって塩分を減らそうというのが減塩運動である。

このように、さまざまな活動が盛んに行われ、減塩のための工夫が開発されているにも関わらず、若者には浸透していないのが現状である。そこでまず若者に減塩運動の存在を知ってもらうことが必須である。そのうえで若者にも減塩食を実践してもらい、講演会などの活動への参加を通じて減塩運動が引き継がれることが望まれる。減塩運動が引き継がれば、長野県は今日に至るまでのさまざまな努力による成果である長寿1位をこれからも持続できるだろう。そして、現在でもテレビや雑誌などのメディアによる報道によって注目を浴びている減塩運動だが、このままメディアによる紹介だけで終わるのではなく、いずれは日本全国で減塩運動が実施されるようになることが理想的である。そのためには他県でも長野県のように行政が積極的に減塩運動に関与し、講演会を開いたり、イベントを催したりすることから始めなければならない。活発

的な活動を行っていく中で減塩運動が他県民にも徐々に根付いていけば、日本全体で塩分摂取量を減らすことができる。そうすれば将来的にはますます寿命を延ばすことができ、世界寿命ランキングにおいて日本が継続的に首位を飾れるようになるのではないだろうか。

参考文献

・『MEMORVA』http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_2013_life_expectancy.php

(情報最終確認日：2013年8月29日)

・森本 茂人，松本 正幸「日本人長寿の秘密を探る」『金沢医科大学雑誌』
30巻4号，2005年12月，427-431頁。

・竹森 幸一，三上 聖治，工藤 奈織美 [他]，浅田 豊

「市区町村別平均寿命の全国順位の変化からみた長野県、沖縄県、青森県の平均寿命の解析(口述発表1, 青森県の保健・医療・福祉における包括ケアの発展をめざして, 第3回青森県立保健大学学術研究集会抄録」

『青森県立保健大学雑誌』6巻3号，2005年12月，418-420頁。

・佐藤 秀紀，盛田 寛明，坂井 博通，渡邊 竹美，吉崎 克明

「健康と寿命にかかわるライフスタイルの要因研究：短命地域（青森県）と長寿地域（長野県）との比較(青森県の健康寿命アップと保健大学の取り組み, 第2回青森県立保健大学学術研究集会)」

『青森県立保健大学雑誌』6巻1号，2005年3月，71-72頁。

・『日本女性は再び長寿世界1位に。今後は寿命の「長さ」ではなく「質」にも目を向けるべき』 <http://blogos.com/article/67209/> (情報最終確認日：2013年8月29日)

・『平均寿命1位は男女とも長野県 沖縄の女性は3位後退』

<http://sankei.jp.msn.com/life/news/130228/trd13022821010014-n1.html>

(情報最終確認日：2013年9月16日)

・『長野県民は、なぜ平均寿命全国1位なのか？』

<http://zasshi.news.yahoo.co.jp/article?a=20130619-00000875-playboyz-so>

[ci](#)

(情報最終確認日：2013年9月16日)

・『佐久市』 <http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/7060/4.html>

(情報最終確認日：2013年9月16日)

・日本高血圧学会

http://www.jpnsn.org/general_salt.html (情報最終確認日 2013年9月17日)

・現地調査報告『長野県における医療・保健活動』

http://www.ndl.go.jp/jp/data/publication/refer/200402_637/063705.pdf

(情報最終確認日 2013年9月17日)

¹国勢調査や人口統計を基に平均余命を割り出したもの。

²沖縄県の平均寿命は昭和55、60年全国1位であったが次第に低下していき、平成12年には26位、最新のデータである平成22年では30位という結果になっている。

³報道特集 特集アーカイブ

http://www.tbs.co.jp/houtoku/onair/20130914_2_1.html# (情報最終確認日：2013年9月21日)

⁴日本経済新聞

http://www.nikkei.com/article/DGXNASFB1202I_S3A610C1L01000/ (情報最終確認日：2013年9月21日)

⁵1946年の第1回国連総会が採択した世界保健憲章を国連加盟26ヶ国が批准し、48年4月7日に発足した国連機関。

⁶WHO194加盟国の健康関連データを集約して毎年刊行される統計年報。

⁷イタリア中部の内陸国。世界で5番目に小さく、世界最古の共和国。

⁸最も平均寿命が短いのは西アフリカの西部、大西洋岸に位置するシエラレオネの47歳であった。世界全体の平均寿命は70歳で、1990年の64歳から大きく延びた。また1位の3ヶ国は世界全体の平均寿命より12歳も上である。

⁹厚生労働省は震災がなかったと仮定した場合の平均寿命は男性が79.70歳、女性が86.24歳と試算した。また、日本は平均寿命で世界最長寿を維持しているが、実はこれは比較的最近の状況であり、明治・大正時代の日本人の平均寿命は40歳代にとどまり、50歳を超えたのは1947年になってからである。つまり、歴史的にみれば日本人の長寿は非常に最近のことなのだ。

¹⁰ 同上

¹¹健康や寿命など「保健統計」と言われる調査や記録が残されるようになってから、例外なく女性の平均寿命は男性の平均寿命より3～7歳長い。

三宅婦人科内科医院 <http://www.miyake-clinic.gr.jp/senmon/senmon81.htm>
(情報最終確認日：2013年9月21日)

¹²信州の地理の歴史 <http://www.dynax.co.jp/sinsen/shinano/> (情報最終確認日：2013年9月20日)

¹³高山村とは長野県の北東部に位置し、長寿の里と言われている近年注目を浴びている村である。

-
- 14 白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p65 - p66
- 15 ミトコンドリアは酸素を使って炭水化物などを分解し、エネルギーを生み出す重要な役目を持っている。例としてはスポーツ選手などが取り入れる高地トレーニングがある。
- 16 米川博通 「生と死を握るミトコンドリアの謎」 技術評論社, 2012年, p10-p19
- 17 白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p65 - p67
- 18 ・白澤卓二 「長寿の里高山村の長生きレシピ」 アスペクト, 2012年, 6項
- ・白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p65 - p67
- 19 白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p62 - p63
- 20 長野県 website 信州 <http://nihonichi.nagan-ken.jp/e60.html> (情報最終確認日: 2013年9月20日)
- 21 長野県 website 信州 <http://nihonichi.nagan-ken.jp/e59.html> (情報最終確認日: 2013年9月20日)
- 22 白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p90 - p92
- 23 きのこと、セロリ、レタス、などは全国1位、白菜、アスパラガスは全国2位、とうもろこし、たけのこ、ブロッコリー、チンゲンサイ、キャベツやトマトの出荷量も全国で10位以内に入っており、総出荷量は北海道、茨城、愛知に次ぎ全国で4位である(23)。果物ではスモモ(プルーン)、桃(ネクタリン)、ブルーベリーが全国1位であり、りんごが青森に次いで全国2位、ぶどうも山梨に次いで全国2位となっている。さらに桃、スモモ、西洋梨、ラズベリー、ブラックベリーが全国3位となっており、こちらも総出荷量は青森、愛媛、和歌山に次ぎ全国4位である。
- 24 1日あたりの摂取量は全国平均301gに対し、長野県の男性は379gで、最も少ない徳島の245gに比べて1.5倍となっている。
- 25 白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p117 - p118
- 26 同上 p106 - p111
- 27 同上 p147 - p152
- 28 都道府県別統計とランキングで見る県民性
<http://todo-ran.com/t/kiji14148> (情報最終確認日: 2013年9月20日) データ出典: 社会生活基本調査
- 29 白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p91 - p92
- 30 都道府県格付研究所 <http://grading.jpn.org/G1201.html> (情報最終確認日: 2013年9月20日) 出典: 公民館数2008年
- 31 白澤卓二 「長寿県長野の秘密」しなのき書房, 2013年, p97 - p98
- 32 病気になったら治すという、「治療医学」に対して、病気にならないように予防すること。第一次予防(1.健康増進 2.疾病予防)、第二次予防(3.早期発見 4.適切な治療)、第三次予防(5.リハビリテーション)の段階がある。財団法人予防医学会 <http://www.yobouigakukai.com/yobouigakutoha.html> (情報最終確認日: 9月18日)
- 33 1950年に、販連、購連、農工利連の3つの連合会の統合に伴い農工利連の医療事業部門を継承して、長野県厚生農業協同組合連合会として独立発足、以後保健・医療・福祉事業の発展に努める。JA長野厚生連 <http://www.nagano-kouseiren.jp/> (情報最終確認日: 9月18日)
- 34 レファレンス平成16年2月号 長野県の医療・保健活動 現地調査報告 P112より

http://www.ndl.go.jp/jp/data/publication/refer/200402_637/063705.pdf（情報最終確認日：9月18日）

³⁵国民健康保険法（昭和13年公布法律第60号）第83条の規程に基づき設立。会員である保険者（市町村及び国民健康保険組合）が共同して、その目的を達成するために必要な事業を行う。長野県国民健康保険団体連合会

<http://www.kokuho-nagano.or.jp/>（情報最終確認日：9月18日）

³⁶地域住民の健康増進に寄与することを目的に、昭和46年10月に設立、昭和52年2月に社団法人化され、平成25年4月に一般社団法人へ移行した。一般社団法人長野県国保地域医療推進協議会

<http://www.kokuho-nagano.or.jp/suisinkyougikai/suisinkyou.html>

（情報最終確認日：9月18日）

³⁷ レファレンス平成16年2月号 長野県の医療・保健活動 現地調査報告 P113 より

³⁸中日新聞 2013年7月23日

<http://iryuu.chunichi.co.jp/article/detail/20130724143906954>（情報最終確認日：9月21日）

³⁹国民健康・栄養調査は、厚生労働省が健康増進法に基き、国民の増進の総合的な推進を図るための資料を得ることを目的に行われている調査。

⁴⁰厚生労働省 脳卒中の予防法

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/nousottyu/prevention.html>（情報最終確認日：9月19日）

⁴¹東京新聞 2013年7月23日

<http://www.tokyo-np.co.jp/article/living/health/CK2013072302000132>.

（情報最終確認日：9月19日）

⁴²日本高血圧学会

http://www.jpnh.org/general_salt.html（情報最終確認日：9月17日）

⁴³ レファレンス平成16年2月号 長野県の医療・保健活動 現地調査報告 P112 より

⁴⁴食塩の過剰摂取が高血圧の主な要因であるとし、塩分摂取を控えることによってそれを予防できるとしている。つまり減塩運動は血圧が高い人のみならず、正常血圧の人でも健康を維持するために重要な活動となっているのである。

⁴⁵佐久市（さくし）は、長野県東信地方の市であり、群馬県との県境に位置する。

⁴⁶佐久市役所の組織であり、保健事業に関する計画の企画立案、保健医療に係る関係機関との連携、予防接種事業、市民の健康相談及び保健指導、平日夜間や休日の小児科の初期救急医療の確保など、様々な業務を行っている。

⁴⁷特に冬季の部屋の寒暖差が、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすとの考えに立って、いつでも家の中の一部屋は暖房を絶やさないようにする活動のこと。

⁴⁸「平成23年度 市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況」より長野県は41.0%で全国5番目に受診率が低い県となっている。

⁴⁹「検診」が、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的とすることに対し、「健診」とは健康診断のことを意味し、健康であるか否かを確かめるもの。

⁵⁰「ぴんころ御膳」の普及活動が代表。「ぴんころ御膳」とは佐久市が社団法人長野県栄養士会佐久市部に委託して実施した事業のひとつである。佐久市は生活習慣予防と健康増進を目的に「ぴんころ運動推進事業」を展開している。「ぴんころ」とは健康のまま天寿を全うするという意味の「ぴん・ぴん・ころ

り」にあやかって名付けられた。佐久市が健康長寿の町である要素は数多くあるが、「食」も健康長寿の大きな要因と考えられており、「びんころ御膳」の普及に特に力を入れている。主な事業の内容は、四季折々の地元の食材を利用した郷土料理、また新しく佐久で栽培されている新食材を組み入れた新しい料理などを佐久市民が組み合わせ考案した御膳を年4回パンフレットにして普及活動に努めているのだ。

⁵¹安曇野市（あづみのし）は、長野県中部（中信地方）の市。2005年10月1日に南安曇郡豊科町・穂高町・三郷村・堀金村と東筑摩郡明科町が合併し、誕生した。

⁵² ゆるキャラグランプリ実行委員会が運営する日本最大のゆるキャラ人気投票。まちおこしのシンボルキャラクターのランキング。

⁵³普通しょうゆは小さじ1杯の中に約1gの食塩が含まれている。減塩しょうゆにすることで半分ほど食塩摂取量を減らすことができる。