

市区町村別平均寿命を見てみました



今年 7 月 30 日、厚生労働省は「平成 22 年市区町村別生命表の概況」を発表しました。その主な内容は、市区町村ごとの“平均寿命のランキング”です。2 月 28 日に発表された都道府県別の平均寿命ランキングでは、沖縄県の女性がついに 1 位の座を明け渡して 3 位に後退、男性は 25 位から 30 位に順位を下げるなど（330 ショック）、大変残念な結果でした。

今回の市区町村ごとの発表では、沖縄女性が底力を見せて、北中城村が堂々 1 位にランクイン。男性では、南風原町が 5 位と健闘しています。そして、わが那覇市はどうだったのでしょうか…。

全国の結果

平成 22 年市区町村別平均寿命は、男性は長野県松川村、女性は沖縄県北中城村が最も長く、男性、女性ともに大阪府大阪市西成地区が最も短くなっています。上位 10 市区町村でみると、男性では南風原町が 5 位にランクイン、女性では 1 位に北中城村、7 位に豊見城市、8 位に中城村がランクインしています。意外にも男性 1 位の長野県からは女性 10 位以内にランクインしている市町村はありません。男性では 10 位以上はみな 81 歳を超えており、女性では 88 歳を超えていることから、かなりの長寿で拮抗していることがわかります。

全国

市区町村別平均寿命（上位 5 市区町村）

男 順位	都道府県	市区町村	平均寿命 (年)
1	長野県	北安曇郡 松川村	82.2
2	神奈川県	川崎市 宮前区	82.1
3	神奈川県	横浜市 都筑区	82.1
4	長野県	塩尻市	82.0
5	沖縄県	島尻郡 南風原町	81.9

女 順位	都道府県	市区町村	平均寿命 (年)
1	沖縄県	中頭郡 北中城村	89.0
2	島根県	鹿足郡 吉賀町	88.4
3	北海道	有珠郡 壮瞥町	88.4
4	熊本県	菊池郡 菊陽町	88.3
5	福岡県	太宰府市	88.3

前回・平成 17 年の概況でも、実は女性の北中城村（89.3 歳）は第 1 位でした。北中城村の他にも、4 位に豊見城市（88.5 歳）、5 位に南城市（88.3 歳）、9 位に北谷町（87.8 歳）と県内 4 市町村がベスト 10 入りしていました。

ところで、全国どこでも女性が男性よりも平均寿命が長いのですが、その差が大きい市区町村があり、最も開いているのが大阪府大阪市、西成地区です。男性が 72.4 歳に対して女性が 83.8 歳なので、その差は 11.4 歳もあることになります。沖縄県でも、嘉手納町が男性 78.5 歳に対して女性 88.1 歳なので 9.6 歳の差があり、全国で差が大きい順第 5 位となっています。

那覇市は男性 33 位、女性 32 位!

沖縄県の市町村の状況を見ていきます。那覇市は男性が 78.9 歳で県内 33 位、女性が 86.7 歳で 32 位と中央より下位になっています。県内 11 市だけで見てみると、男性は 8 位、女性は 7 位という結果で、結構努力のし甲斐があるかもしれませんね。とは言っても、平成 17 年の概況では男性 78.4 歳、女性 86.4 歳ですから、今回は男女とも寿命を延ばしているわけで、悪くなっているわけではありません。ちなみに、那覇市の平均寿命の男女の差は 7.8 歳ですが、これは沖縄県で最も差が小さい南風原町（5.5 歳）から数えて 20 番目です。

沖縄県内
41 市町村

平均寿命ランキング（上位 5 市町村）

男 順位	市町村	平均寿命 (年)	女 順位	市町村	平均寿命 (年)
1	南風原町	81.9	1	北中城村	89.0
2	西原町	80.5	2	豊見城市	88.3
3	南城市	80.3	2	中城村	88.3
4	北中城村	80.2	4	竹富町	88.2
5	宜野湾市	80.1	5	伊平屋村	88.1
5	名護市	80.1	5	嘉手納町	88.1
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
33	那覇市	78.9	32	那覇市	86.7

健康長寿は市民の力で

日本人の平均寿命はこれまでずっと延伸してきています。沖縄県は伸び率が鈍化していますが、悪くなったわけではありません。ランキングを必要以上に気にすることはありませんが、これまでヘルス・トリビューンでも取り上げてきたように、市民・県民に健康課題があることは明らかです。

あなたの健康の現状はいかがですか。検査や治療が必要であれば放置せず、医療を確実に受けることが大切です。まずは、特定健診やがん検診を受け、自身の健康に目を向けましょう。

いつまでも生き生きと充実した人生を送るためには、単に寿命を延ばすだけではなく、健康で自立した生活ができる期間、すなわち“健康寿命”を延ばすことがとても重要なのです。

お問い合わせ 健康増進課（那覇市保健所内） ☎853-7961（内線 6009）

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

こだわりの レシピ

健康づくりは食事から

「トマトともずくの和風カルパッチョ」

1 品の調理時間：10 分
(1 人分 カロリー：109kcal、塩分：0.4g)

材料（4 人分）

トマト …………… 1 個
大根 …………… 40g
もずく …………… 20g（塩抜きしておく）
《ドレッシング》
サラダ油 …………… 60cc
酢 …………… 30cc
（調味料 A）きび砂糖、自然塩、白胡椒 各少々
梅干 …………… 1 個
大葉 …………… 1 枚

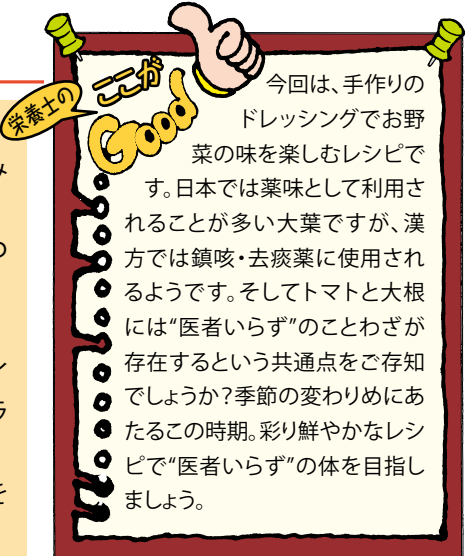


ワンポイント

シンプルな料理なので、心を込めて作りましょう。盛り付けを丁寧にするとおしゃれに仕上がります。

作り方

- ①梅干の種を取り、たたく。大葉はみじん切りにする。
- ②ボウルに酢を入れ、油を少しずつ垂らしつつ、よく混ぜる。
- ③①を入れ、調味料 A で味を整える。
- ④トマトは半月切りの 5 mm スライス、大根はいちょう切りの薄目スライスに。
- ⑤皿にトマト、大根を並べてもずくを置き、ドレッシングをかける。



健康づくり協力店『cafe 実身美（サンミ）』

住所：那覇市牧志 2-17-44 電話：868-8726

営業時間：（昼）11:30～15:00（夜）17:30～21:30（L.O.21:00） 定休日：日曜日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965