

# 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」

### 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



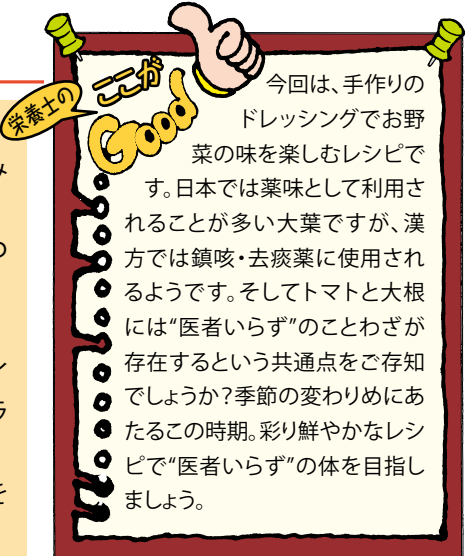
ワンポイント

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。

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

### 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