

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「 青森県の平均寿命について 」

厚生労働省が公表した 2020 年の都道府県別生命表で、青森県の平均寿命は男性 79.27 歳、女性 86.33 歳と、いずれも最下位となりました。男性は 1975 年から 10 回連続の最下位かつ全国で唯一の 70 歳代でした。

前回 2015 年と比較すると、平均寿命は男性 0.61 歳、女性 0.39 歳とそれぞれ延びましたが、全国平均（男性 0.72 歳、女性 0.60 歳）を下回りました。20 歳、40 歳、65 歳、75 歳の各年齢別の平均余命もすべて最下位でした。

また、2021 年の人口動態統計では、3 大死因とされるがん、心疾患、脳血管疾患の県内の死亡率はいずれも全国ワースト 10 位以内と高く、自殺の死亡率は初めてワースト 1 位となりました。

青森県はいわゆる短命県ですが、他県民と比べて、喫煙率、肥満者率、多量飲酒者率が高いこと、健康診断の受診率、医療機関の受診率が低いことが要因と言われています。

県では、がん検診の受診を促すセミナーや、自殺のサインに気づき、寄り添う「ゲートキーパー」養成研修を企業向けに開催したり、だしを利かせた料理で塩分を控える「だし活」や、大学の学食に出向いて若い世代に野菜の摂取を呼びかけ、短命県返上に向けた取り組みに力を入れています。

皆様も今一度生活習慣を見直すのはいかがでしょうか？

表 1 平均寿命（2020 年）

順位	男		女	
	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命
1 47	全国	81.49	全国	87.60
	滋賀	82.73	岡山	88.29
	青森	79.27	青森	86.33

表 2 各年齢別の平均余命（2020 年・男性）

順位	20 歳		40 歳	
	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命
1 47	全国	61.84	全国	42.43
	滋賀	63.07	長野	43.73
	青森	59.66	青森	40.46
順位	65 歳		75 歳	
	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命
1 47	全国	19.89	全国	12.47
	長野	20.86	長野	13.12
	青森	18.51	青森	11.54

表 3 各年齢別の平均余命（2020 年・女性）

順位	20 歳		40 歳	
	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命
1 47	全国	67.91	全国	48.26
	岡山	68.58	長野	48.91
	青森	66.69	青森	47.10
順位	65 歳		75 歳	
	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命
1 47	全国	24.77	全国	16.12
	沖縄	25.44	沖縄	16.85
	青森	23.92	青森	15.41

表 4 青森県の死亡原因（2021 年）

死因	死亡率	全国順位
がん	27.34%	2 位
心疾患	14.96%	7 位
脳血管疾患	7.96%	5 位
自殺	1.51%	1 位