



統計から社会の実情を読み取る

第141回 長寿地域・短命地域の長期推移

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株)主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。財国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著書に、『統計データはおもしろい!』(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年)、『なぜ、男子は突然、草食化したのか:統計データが解き明かす日本の変化』(同上、2019年)等。PRESIDENT Onlineにて連載を執筆中。



長寿県トップ、男は滋賀、女は岡山、 短命県首位は男女とも青森

厚生労働省が5年ごとの都道府県別生命表を昨年公表し地域別の平均寿命が更新されたのを受けて、新聞やテレビでも、長寿県や短命県に

ついて、その要因を県の担当者や有識者に聞いた結果が報じられたが、過去からの推移を含む総括的な地域比較はなされていない。そこで今回は、都道府県別の平均寿命の長期推移を概観するとともに、地域的な長寿・短命要因の一端を探ってみることにしよう。

まず、直近2020年の都道府県生命表の平均寿命(0歳時の平均余命)について、X軸に男性の値、Y軸に女性の値をとった散布図を作成した(図1)。

これを見ると、各地域の平均寿命は、すべての地域で女性の方が長いが、だいたいにおいて男女は比例しており右上がりの分布を示している。

上位3位は、男は滋賀、長野、奈良、女は岡山、滋賀、京都の順であり、滋賀のみが男はトップ、女は2位と重なっているだけで、その他は別々の県となっている。

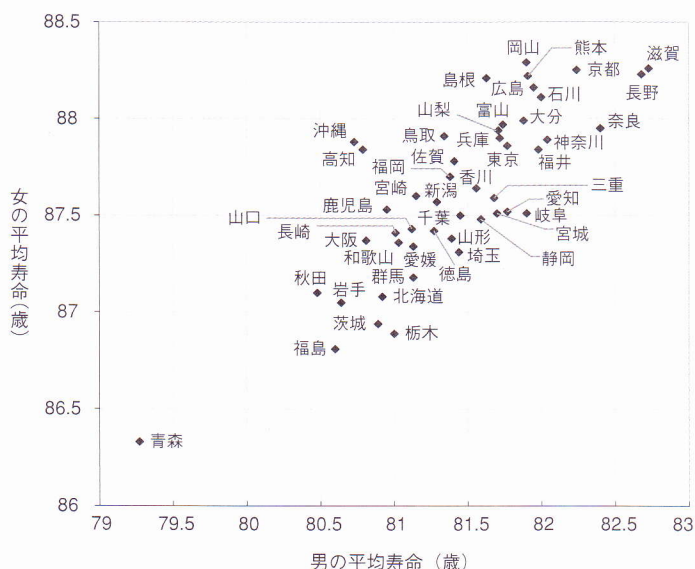


図1 都道府県の平均寿命(2020年)

資料)厚生労働省「都道府県別生命表」

下位3位については、低い方から男は青森、秋田、福島、女は青森、福島、栃木である。

なお、分布のばらつきに注目すると、女の方は、ほぼ1.5歳のレンジにおさまっているのに対して、男の方は2.5歳程度の幅をもっており、ばらつきは男の方が女よりずっと大きい。男性の寿命の方が女性より地域性によって左右されやすいということであり、男の方が喫煙・飲酒など不健康な生活習慣に染まりやすいのが一因であろう。

長いスパンで長寿地域と短命地域とを判定する

地域別の平均寿命は、災害や感染症、個別の健康事情などその年の死亡率に及ぼす地域の特殊事情によって左右される性格の数字である。また、地域ごとの寿命の長短の要因としては、気候風土のようにあまり変化しないものもあれば、食べもの、保健医療、生活習慣のように時系列的に変化するものもある。

そこで、地域別の長寿・短命要因を探るには、5年ごとに計算されている平均寿命を時間的にもっと長いスパンで見えておく必要がある。

都道府県別の平均寿命データが得られるのは、戦前3期と戦後ほぼ5年おきである。表1には、各期における男性及び女性の平均寿命の都道府県順位を記すとともに、長寿県である上位10位を白色セルで、短命県である下位10位を黒色セル、それ以外をグレーで塗り分けた。上位1位はとくに①で、下位1位は○で示した。

まず、男性の順位推移を見て地域的な特徴を分析してから、その次に女性の場合はどう異なっているかを記述することとしよう。

最初に男性の順位についてはどういう特徴があるだろうか。

地域によっては、時代にかかわらず寿命が長

いか短いかのところと、時代ごとに順位が大きく変化しているところとがある。

下位グループになったり上位グループになったりと順位が大きく変化している地域は、大都市部（東京・神奈川、愛知、大阪・京都）と北陸、四国・南九州、そして沖縄である。

こうした変化が大きかった地域については後回しにして、まず、時代を問わず平均寿命が長い地域、短い地域はどこかを調べてみよう。

すると、東山、東海、及び山陽（中国のうち岡山、広島、山口）はおおむね常に長寿地域であり、東北、北関東と北九州は、おおむね常に短命地域であることが分かる。

ただし、恒常的な長寿地域の中でも、東山の中の山梨、東海のうちの三重、山陽の中の山口は例外的にそう寿命が長くないか、むしろ短い。また恒常的な短命地域の中でも、東北の中の宮城、山形、北関東の中の群馬は例外的にそう寿命が短くない。

こうした例外も考慮に入れると、東山地方の長野・岐阜から東海地方を経て京都・奈良までの近畿地方東部にかけての連担した地域が恒常的な長寿地域の中心といえる。さらに飛び地となるが岡山・広島、熊本・大分の地域も恒常的な長寿地域である。

女性の順位推移を見ると、恒常的な長寿地域から東山地方のうち岐阜が除かれる点、東海地方、特に愛知、あるいは近畿地方東部のうち奈良は怪しくなる点が男性と異なっている。また、女性については、山陽地方だけでなく山陰（中国のうち鳥取、島根）地方もかなり長寿地域となる。

以上から恒常的な長寿地域の特徴は単純化すれば、日本列島の中央部、暑過ぎず、また寒すぎない地域だといえよう。

表 1 平均寿命の都道府県順位の変遷

① 最上位 5 上位10位 39 下位10位 最下位 30 それ以外

		男性																			女性																			
		'23	'28	'35	'47	'50	'55	'60	'65	'70	'75	'80	'85	'90	'95	'00	'05	'10	'15	'20	'23	'28	'35	'47	'50	'55	'60	'65	'70	'75	'80	'85	'90	'95	'00	'05	'10	'15	'20	
北海道		16	31	24	28	22	23	20	21	26	24	33	29	31	28	28	33	34	34	39	14	25	26	18	23	18	25	25	31	27	35	35	34	22	18	25	25	37	42	
東北	青森	40	44	44	44	○	45	○	○	45	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	41	44	42	44	45	44	44	32	35	44	46	45	46	○	○	○	○	○	○	
	岩手	45	32	40	38	44	44	44	44	44	43	44	41	39	39	33	39	45	45	45	44	34	32	40	42	○	○	○	45	○	44	34	26	32	22	29	36	43	42	43
	宮城	26	21	16	19	26	23	17	26	20	23	21	19	18	15	23	27	22	15	18	17	19	15	13	31	21	11	17	16	16	25	26	22	26	23	26	22	20	28	
	秋田	39	43	41	○	45	○	45	45	○	46	44	42	42	44	46	46	46	46	46	40	42	41	45	44	45	44	○	45	○	32	40	38	33	40	45	39	44	41	
	山形	17	40	36	42	41	43	43	40	35	36	29	22	11	16	24	28	9	29	26	25	35	32	43	35	42	41	43	39	41	35	21	24	28	30	27	27	29	35	
	福島	19	20	18	22	29	42	42	42	37	39	36	34	30	30	37	41	44	41	45	16	15	18	25	36	41	43	41	39	41	41	42	31	39	43	39	38	43	46	
北関東	茨城	24	17	17	11	31	39	37	33	39	42	39	36	31	34	35	30	36	34	40	18	10	7	11	34	39	37	30	41	45	46	45	44	41	43	43	44	45	44	
	栃木	30	13	19	8	37	32	38	41	40	41	37	35	41	40	38	40	38	42	37	9	11	17	10	37	35	33	34	44	43	○	44	46	43	45	46	46	46	45	
	群馬	28	23	13	16	21	20	31	23	28	30	15	19	12	17	20	22	29	27	32	27	29	22	20	26	26	32	36	38	39	41	37	35	33	35	38	41	33	40	
南関東	埼玉	36	35	35	13	10	41	38	27	23	15	14	17	17	19	10	14	23	22	24	37	30	38	22	40	43	40	32	35	30	29	29	39	40	37	42	42	39	39	
	千葉	38	39	32	20	29	36	28	18	18	13	12	15	8	23	10	18	13	16	23	32	27	21	5	29	30	22	15	14	15	18	20	19	31	32	36	34	30	30	
	東京	42	27	11	①	2	①	①	①	①	①	4	5	14	20	15	5	14	11	13	43	21	10	①	4	2	①	①	3	2	7	11	27	33	36	28	22	15	17	
	神奈川	41	22	23	2	3	5	5	3	3	2	①	6	4	6	5	3	5	5	5	42	17	16	○	①	5	2	2	2	3	5	7	13	25	23	18	15	17	15	
北陸	新潟	34	37	33	33	35	30	30	29	31	32	24	25	7	17	25	23	27	24	29	31	34	36	35	33	27	29	37	34	25	22	21	6	9	9	8	5	11	25	
	富山	○	46	45	41	42	37	41	37	29	33	25	27	24	8	12	12	17	27	15	45	45	45	41	43	34	41	41	29	33	23	25	13	5	7	7	10	8	10	
	石川	46	○	○	33	43	34	35	32	16	19	19	13	10	8	16	8	17	12	6	○	○	○	26	41	36	39	35	23	31	24	19	17	17	10	6	10	13	8	
	福井	44	45	46	39	33	22	19	14	12	8	6	3	2	2	2	4	3	6	7	46	46	46	38	39	31	28	24	23	22	16	12	12	12	2	11	6	5	18	
東山	山梨	10	3	3	3	9	12	8	20	22	18	26	21	20	25	18	21	25	20	17	15	7	3	2	10	9	10	15	12	10	13	15	10	8	8	12	13	18	12	
	長野	5	2	①	7	1	2	3	9	7	4	3	2	①	①	①	①	①	①	2	6	3	①	7	9	10	13	26	19	16	9	4	4	3	5	①	①	4		
	岐阜	18	24	25	14	15	8	6	5	5	9	9	7	3	7	9	16	11	14	10	36	41	44	34	28	16	21	20	27	40	39	39	41	37	39	35	29	34	28	
東海	静岡	14	7	8	4	5	9	10	11	9	6	10	8	6	4	7	6	10	17	21	13	9	6	3	3	4	4	3	4	5	4	4	7	7	14	15	31	24	31	
	愛知	33	34	26	5	13	7	7	4	4	5	11	9	15	21	13	14	17	8	13	38	39	28	4	16	17	18	7	18	29	28	34	43	42	42	40	31	32	27	
	三重	31	25	31	29	18	6	9	7	11	17	13	23	26	27	18	20	21	19	19	29	24	35	33	15	14	24	11	17	20	18	31	30	36	33	34	30	27	24	
近畿	滋賀	35	30	38	43	28	19	26	27	17	22	17	11	12	12	6	2	2	①	①	35	26	34	40	22	19	38	31	30	37	32	30	37	30	15	12	12	4	2	
	京都	37	36	29	25	8	3	2	2	2	3	8	10	9	10	7	7	6	3	4	39	37	27	24	2	3	3	6	6	11	15	28	29	19	19	19	13	9	3	
	大阪	43	42	39	37	23	25	24	12	13	20	33	46	46	45	43	36	41	38	41	44	40	33	31	14	15	13	13	9	7	13	26	36	42	○	37	33	35	25	14
	兵庫	32	28	27	24	16	16	14	10	8	16	23	30	34	46	27	24	24	18	16	30	20	23	21	13	12	9	9	7	13	26	36	42	○	37	33	35	25	14	
	奈良	21	26	43	26	24	28	27	13	10	12	20	23	22	10	3	9	7	4	3	21	23	37	19	18	29	31	23	22	25	31	41	36	38	21	23	17	16	11	
	和歌山	12	4	14	12	7	14	11	17	21	28	38	40	44	43	41	41	47	44	35	8	6	8	9	6	7	11	8	21	22	39	43	40	44	41	41	45	41	37	
中国	鳥取	6	11	12	32	11	10	16	29	25	25	31	32	33	42	31	34	40	39	28	5	4	5	28	5	①	7	10	8	8	8	10	15	14	16	8	36	14	13	
	島根	20	33	30	18	20	15	13	16	19	21	22	12	22	21	29	29	26	23	20	28	43	43	16	25	20	19	21	13	6	11	2	2	3	4	2	2	3	6	
	岡山	9	9	8	27	14	4	4	6	5	7	7	13	15	14	21	10	15	13	10	11	14	11	17	11	6	6	4	①	4	2	5	5	6	6	4	8	①	①	
	広島	8	9	10	15	4	13	12	7	14	11	16	18	21	26	22	13	12	9	8	26	18	20	12	7	8	7	5	5	7	6	15	11	9	11	8	6	10	7	
	山口	15	14	21	23	19	26	29	25	30	31	33	31	29	32	40	38	39	30	34	19	22	25	29	17	25	13	22	14	12	17	8	8	15	28	32	37	31	32	
四国	徳島	23	18	28	31	40	31	33	38	36	39	42	36	35	36	36	38	28	33	30	33	28	31	36	42	32	30	38	43	46	38	33	32	32	33	30	33	39	33	
	香川	22	19	22	6	25	21	25	19	15	14	5	4	25	13	14	19	16	20	22	24	31	24	8	20	24	16	18	8	14	3	6	23	18	17	20	24	19	22	
	愛媛	7	6	4	10	6	11	15	15	26	28	28	28	28	31	32	35	35	40	32	12	13	13	13	8	11	5	13	11	18	10	12	17	27	30	31	19	34	38	
	高知	13	16	7	9	12	17	21	34	44	45	46	45	38	37	45	44	42	37	42	10	16	14	6	12	13	20	11	25	35	21	14	9	15	22	21	21	26	18	
九州	福岡	29	41	37	36	26	35	31	24	24	26	32	40	43	40	43	30	31	25	27	23	38	29	27	21	22	16	19	8	9	13	18	19	19	27	23	20	21	21	
	佐賀	25	38	42	45	39	40	40	38	34	34	30	38	36	35	44	32	32	26	25	22	33	30	39	32	38	34	28	28	21	20	15	21	21	13	17	18	22	20	
	長崎	4</																																						

順位が大きく入れ替わった地域の変動要因

次に、順位の変動が大きかった地域についてであるが、戦前は短命地域だったのが戦後になって長寿地域に変貌した地域が2つある。1つは大都市部（東京・神奈川、愛知、大阪・京都）であり、もう1つは北陸地方である。

実は、江戸時代に江戸、大坂といった巨大都市は、高い未婚率と衛生状態の悪さから人口マイナス地域となっていた（いわゆる「都市蟻地獄説」）。独身流入者が多いと出生も少なくなるのに加え、人口が密集した都市では伝染病が一気に拡大しがちであり、上下水道の整備以前には、ごみ処理問題と合わせて不衛生が死亡率の高さをもたらしていたと考えられる。

我が国においても、肺炎や胃腸炎などの感染症が猛威を振るっていた1920年代前半の段階では、大都市圏は、なお、こうした状況にあったと考えられる。従って、大正期の東京は地方圏からの大量の流入人口で首都機能を保持していた。

戦前から戦後にかけて、こうした大都市圏の短命要因の改善は大に進んだ。特に米軍占領下、東京に本部のあったGHQが強行したDDT散布や水道の塩素消毒といった公衆衛生対策の効果には目覚ましいものがあった。江戸時代以来の大都市における宿命的な非衛生状態から脱し、むしろ大都市が最も衛生的な地域となったのである。衛生改善に加えて医療体制の充実や給食などによる栄養改善も大都市から広まっていった。

その結果、東京都は、戦前の最下位レベルとは打って変わって、1947年から高度成長期が終わる1975年まで平均寿命が基本的に男女とも一貫してトップに立った。東京にやや遅れて大阪や名古屋を抱える愛知でも平均寿命の順位

は上昇した。

しかし、高度成長期をさかいに大都市圏が首位である状況は変化し、普通の順位の地域となった。これは、大都市圏にいち早く導入された保健衛生・医療の体制が全国的に広まっていったからと考えられる。もっとも大阪は多分、別の要因から近年平均寿命が最下位レベルとなっていると考えられる。

最近20～25年は大都市部で順位の再上昇の傾向が認められる。特に東京の女性の平均寿命の順位の回復が目立っている。この時期は都心回帰の時期と重なっており、両者には何らかの関係があろう。

次に、大都市部と並んで、戦前は短命地域として目立っていたが戦後になって長寿地域に変貌した地域として、北陸地方（および滋賀や島根）があげられる。

これは気候風土上の不利性が栄養改善で好転したからだと考えられる。JINS調べの「メガネ白書2022」によるとサングラスを使用している人の割合が最も低いのは滋賀であり、鳥取、富山がこれに続いていた。つまり、こうした地域は日射しが弱いのでサングラスの必要がないのである（逆に割合が最も高かったのは沖縄で長崎がこれに続いていた）。

私事にわたり恐縮であるが、私の祖父は富山県の氷見出身であるので、中学時代の地理の参考書に、北陸は気候の特徴として曇天の時期が長く、氷見はくる病で有名との記述を見付けて驚いた記憶がある。くる病は紫外線（日光）不足や栄養不足によるビタミンDの代謝障害によってカルシウム、リンの吸収が進まないために起こる病気であったが、栄養分の中でもビタミンは外部補給が容易なため途上国においてもこうした疾患は最近見られなくなったといわれる。

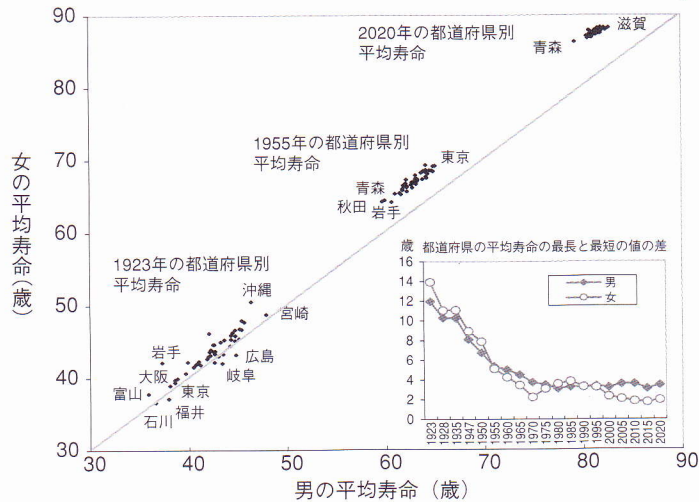


図2 都道府県の平均寿命分布の推移

注・資料) 表1と同じ。

つまり気候風土上の短命要因が近代的な健康対策や県民の律儀な生活態度で克服されたのであろう。

変動が激しかったその他の地域である四国・南九州、そして沖縄は、戦前、あるいは戦後しばらくは長寿命地域として目立っていたが、近年は、短命地域化している。

これは、北陸地方とは反対に、気候風土の有利性が近代的な生活環境の中では十分に発揮できなくなってきたからではないだろうか。厳しい目でみると、温暖な気候が気持ちのゆるみを生み、野放図な生活態度を許しているから、生活習慣病のリスクが増し短命地域化している可能性があるだろう。

平均寿命の都道府県ランキングの客観的価値：実は以前ほど重要性は高くない

最後に、以上のようなランキングがどの程度、意味があるかを判断できるデータを紹介して本稿を閉じることとしよう。

大正末(1921～25年)から現在まで3時点の平均寿命分布の推移を図2に示した。

これからは、以下の3点を読み取ることができる。

まず、戦前から戦後にかけて各地域で男女ともに平均寿命が大きく伸びている。大正末におおむね40歳代であり、地域によっては30歳代だった平均寿命がいまや男女ともにおおむね80歳代となったのである。

第2に、男女差がひらいた。大正末では女の平均寿命の方が男より短い地域が存在した(福井、岐阜、広島など)。現在ではどの地域でも女性の平均寿命の方が長くなり、その差も大きくなった(図中の45度線から上へシフト)。

そして第3に、地域間の平均寿命の差が大きく縮小した。大正末の分布に比べると現在の分布はほとんど団子状であり、地域差はほとんどなくなったといってもよい。衛生状態や治安、医療体制、健康保険さらには健康対策の全国的な普及、平準化がこうした地域差の縮小の背景にあると考えられる。図中の折れ線グラフで毎期のばらつき度を追うと地域差の縮小は1970年頃までにはほぼ終了したことが分かる。