

Tips

死亡リスクの一番は、 「社会とのつながりが少ない」こと?!

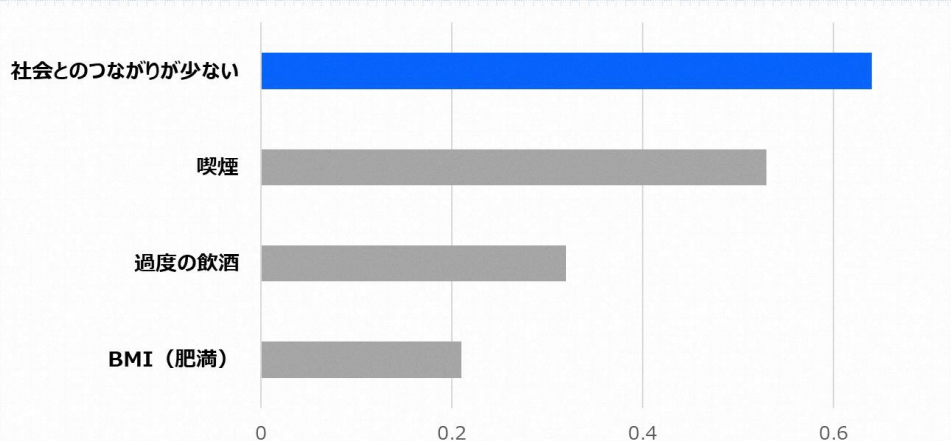
2007(平成19)年の国の調査では、死亡者数の多い健康リスクの順位をみると、第1位は「喫煙」、第2位は「高血圧」となっており、この両者が大変多く占めていました。

しかし、その後の国内外における研究結果では、人と人とのつながりの希薄化が健康に与える影響についてわかってきました。特に2010年には「『社会とのつながりが少ないこと』は、喫煙、過度の飲酒、肥満よりも、死亡率に与える影響が高い」という報告がありました(下図参照)。このような結果を受け、WHO(世界保健機構)は、2024(令和6)年にWHO社会関係委員会を発足させ、社会的なつながりを世界の公衆衛生上の優先事項として位置づけて取り組むこととしています。

社会的つながりを持つことは、こころの健康、からだの健康、生活習慣によい影響をもたらし、死亡リスクを下げることに繋がります。また、地域とのつながりが豊かであると、様々な人と交流する機会や社会活動に参加する等のきっかけがあることから、健康状態がよいと言われています。

そのため国は、健康日本21(第三次)の指標として、「地域とのつながりが強いと思う者の割合」及び、就学、就労も含めた「社会活動をしている者の割合」を位置づけ、より多くの国民が、社会とのつながりを通して健康を維持増進することを目指して取り組むこととしています。

生活様式が死亡率に与える影響



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

参考・引用:厚生労働省 健康日本21(第二次)「2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数」

厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会等

健康日本21(第三次)推進のための説明資料(令和5年5月)