

健康なまち・ひとづくり

「健康で輝けるまち 長浜」をめざして



滋賀県 平均寿命日本一！
でも…？

昨年12月に厚生労働省が公表した「平成27年都道府県別生命表」の概要では、男性の平均寿命はなんと滋賀県が81・78歳で首位に！平成2年からトップだった「長寿県」といわれる長野県を抜いて日本一となりました。

日本人の平均寿命が男性80・75歳、女性86・99歳と過去最高を更新(厚生労働省・平成29年3月)していますが、男性で第1位の滋賀県と最下位の青森県では3・11歳、女性第1位の長野県と最下位の青森県では1・74歳の開きがあり、地域によって差があることがわかっています。その理由については食生活や運動習慣、県民性など様々な要因があげられ、話題となっていますが、単に長生きするだけで「健康である期間」が短ければ、生活の質としては低下してしまいます。

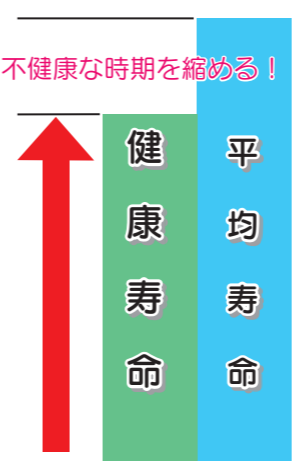
だからこそ今、「どれだけ長く生きるか」だけでなく、「どれだけ健康で生きるか」に注目が集まっているのです。

長浜市がめざすこと

「第3期健康ながはま21」(平成26〜30年度)では、あらゆる世代の人がいきいきと生活できるまちをめざしており、個人の生活習慣の改善を促していく、「健康なひとづくり」を基本的な方向としています。

この計画では、「健康寿命の延伸」を目標に掲げており、生活習慣の改善について身体活動・運動、喫煙・飲酒対策や歯・口腔の健康など、それぞれに指標や目標を設定しています。

今回の特集では、様々なデータから改めて健康について考え、ひととまちが健康になるために、私たちが今日から取り組める健康づくりを提案します。



長浜人の健康ってどうなの？

データから見る滋賀県の健康度

男性の平均寿命第1位、女性の平均寿命第4位の滋賀県ですが、健康寿命ではどうでしょうか。健康寿命を「日常生活に制限のない期間の平均(注釈①)」と定義した場合で見ると、男性は72・30歳で第16位、女性は74・07歳でなんと第42位という順位なのです。長生きできるのは誰もが嬉しいことですが、このデータを見ると、健康でいきいきと生活することが大切であることがわかってきます。

ここで着目したいのが、平均寿命と健康寿命の「差」です。この差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

	平均寿命(歳)	健康寿命(歳)	差
男	81.78(1位)	72.30(16位)	9.48年
女	87.57(4位)	74.07(42位)	13.5年

▲県の平均寿命と健康寿命の関係(平成27年・厚生労働省)
※健康寿命は、下記注釈の①に基づいて算定しています。
※健康寿命は、平成28年厚生労働省のデータを使用しています。

	平均寿命(歳)	健康寿命(歳)	差
H22	男 80.52(11位)	79.52(6位)	1.00年
	女 86.72(8位)	84.78(1位)	1.94年
H27	男 81.26(16位)	79.67(15位)	1.59年
	女 87.29(14位)	83.74(15位)	3.55年

差が大きくなっている！

▲長浜市の平均寿命と健康寿命の関係(滋賀県衛生科学センター)
※平均寿命は、厚生労働省と計算方法が異なるため若干の差異があります。
※健康寿命は、下記注釈の②に基づいて算定しています。
※順位は県内13市6町との比較順位

黄信号！

長浜市の健康寿命

長浜市のデータでは、男女とも平均寿命は伸びていますが、なんと女性の健康寿命が減少。そして男女ともに「不健康な期間」が長くなっていることがわかります。健康の基本要素となる身体活動・運動、食事、喫煙、飲酒、こころ・休養、歯・口腔など、様々な面での生活習慣の改善が重要です。

“+” 10分運動を



健康寿命を延ばす取り組みとして、国では「今よりも10分身体を動かす」+10を呼びかけており、市でも推奨しています。

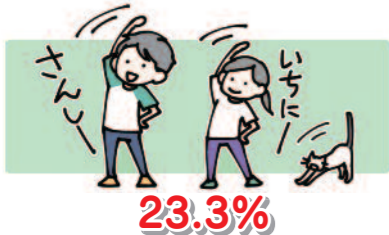
【注釈】健康寿命について

- ①日常生活に制限のない期間の平均国民生活基礎調査の質問「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という問いに対する「ない」の回答を、日常生活に制限なしとして定めて算定したものです。
- ②日常生活動作が自立している期間の平均

健康な状態を、日常生活動作が自立していることと規定し、介護保険の要介護度の要介護2〜5を不健康要介護な状態として算定したものです。

厚生労働省では、①の定義を使って健康寿命を算定していますが、日常生活への影響についての感じ方には個人差があることから、市では②の定義を採用しています。

継続して運動している人の割合



徒歩10分の場所に徒歩で行く人の割合

