

滋賀県の長寿のヒミツはこれだった!?

ヒミツは、健康な生活習慣をもっている人が多く、それを支える生活環境が整っていることです



平均寿命
健康寿命

平均寿命 男性81.78歳(1位)、女性87.57歳(4位)*1
健康寿命 男性79.47歳(2位)、女性84.03歳(3位)*2

【主な病気の死亡率が低い】*3

| 性別 | がん | 心疾患 | 肺炎 | 脳血管疾患 |
|----|-----|-----|-----|-------|
| 男性 | 2位 | 21位 | 12位 | 1位 |
| 女性 | 14位 | 26位 | 10位 | 2位 |

平均寿命・健康寿命と生活習慣との関係の深さがわかりました

生活習慣

たばこを吸う人が少ない (男性1位)*4
多量飲酒(飲酒日に1日2合以上の飲酒量)をする人が少ない (男性4位、女性13位)*5
スポーツをする人が多い (男性2位、女性6位)*6
学習・自己啓発をする人が多い (男性5位、女性6位)*6
ボランティアをする人が多い (男性2位、女性4位)*6

滋賀県は、様々な項目がバランスよく全国上位です

生活習慣と生活環境との関係の深さがわかりました

生活環境

失業者が少ない(2位)*7
労働時間が短い(9位)*8
県民所得が高い(4位)*9
ジニ係数(所得格差)が小さい(2位)*10
図書館が多い(14位)*11
高齢単身者が少ない(1位)*12

【統計データの出典】

*1 平成27年都道府県別生命表

*2 平成25年厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)による健康日本21(第二次)の推進に関する研究報告

*3 平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況 *4 平成28年国民健康・栄養調査 *5 平成26年NDBオープンデータ

*6 平成28年社会生活基本調査 *7 平成22年国勢調査 *8 平成28年毎月勤労調査地方調査平均

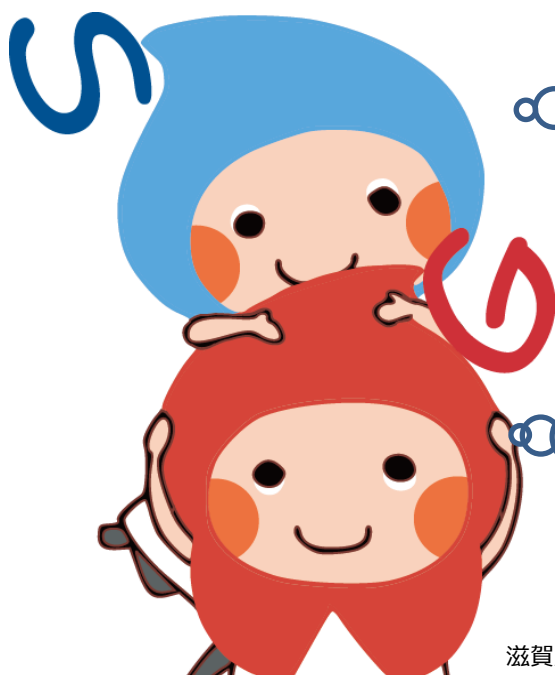
*9 平成25年県民経済計算 *10 平成26年全国消費実態調査所得分布などに関する結果(2人以上の勤労世帯)

*11 平成23年社会教育調査 *12 平成27年国勢調査

※カッコ内は、望ましい状況からの都道府県順位です。

県民のみなさん
へのメッセージ

「いつまでもその人らしく活躍し、
ともに支え合う社会」をめざして



運動やボランティア等で
生きがいと楽しさを
いっぱい感じて暮らそう

素敵な出会いと趣味で
健康いきいき

滋賀県健康づくりキャラクター しがのハグ&クミ

- バランスのとれた**食事**をし、適正な**体重**を維持しましょう
- **運動の習慣**を身につけましょう(1回30分以上の運動を週2回以上)
- **休養とストレス**の解消を心がけましょう
- 喫煙の健康への影響を知って、**禁煙、分煙**をしましょう
- **お酒**はほどほどにしましょう(缶ビールなら男性2本、女性1本まで)
- 定期的にからだと歯の**健診**を受けましょう

「データを活用した滋賀県の長寿要因の解析」

滋賀大学データサイエンス学部、健康寿命延伸のためのデータ活用事業プロジェクト会議、滋賀県衛生科学センター