

平成 30 年度平均寿命・健康寿命に関連する要因分析(第2弾)の結果

1 方法

(1) 県別、市町別要因分析

全国 47 都道府県別および県内 19 市町別の生活習慣、生活環境に関する統計データと平均寿命、健康寿命との関連を分析しました。

(2) 住みよさ偏差値との相関分析

全国 814 市区の住みよさ偏差値（※1）と平均寿命・健康寿命との関連を分析しました。

(3) 生活習慣改善による寿命延伸効果の試算

健康増進計画「健康いきいき 21—健康しが推進プラン—」に掲げる生活習慣の改善の目標値を達成した場合、平均寿命・健康寿命をどれくらい延伸できるか、推計しました。



2 分析の結果わかったこと

- ① 医師に占める循環器専門医の割合が高い都道府県ほど、脳血管疾患の死亡率が低く、平均寿命、健康寿命の長さに影響がある。
- ② シルバー人材センター登録率が高いほど平均寿命・健康寿命が長い。
- ③ 図書館の貸出冊数が多いほど、学習率、読書率が高く、学習率や読書率が高いほど、健康寿命が長い。

今回、有意に相関があると認められた項目について、滋賀県は全国上位にあり、滋賀県民の長寿の理由であると考えられます。

<表 1> 滋賀県の全国順位

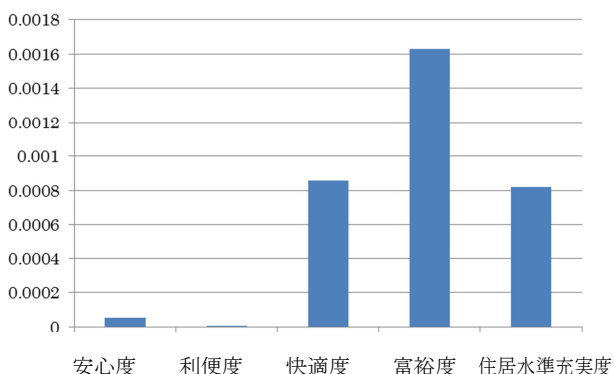
循環器専門医の割合	4 位
シルバー人材センター登録率	2 位
図書館の貸出冊数	2 位

④ 住みよさ偏差値が高い市区ほど平均寿命・健康寿命が長い傾向

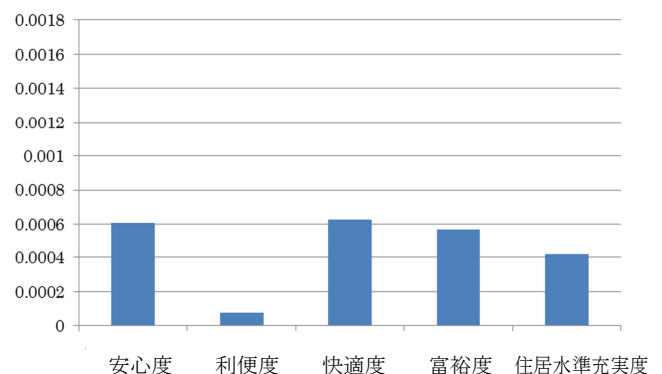
(男性) 住みよさ偏差値の指標「富裕度」、「快適度」、「住居水準充実度」と寿命との関わりが深い

(女性) 住みよさ偏差値の指標「快適度」、「安心度」、「富裕度」、「住居水準充実度」と寿命との関わりが深い

<図 1> 健康寿命と住みよさ指標の相関（男性）

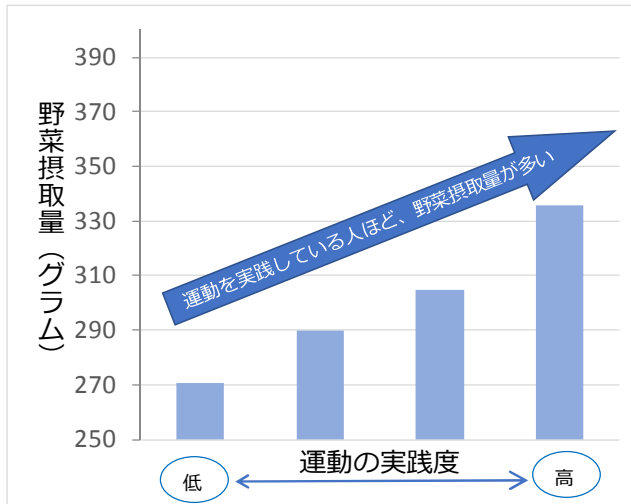


<図 2> 健康寿命と住みよさ指標の相関（女性）

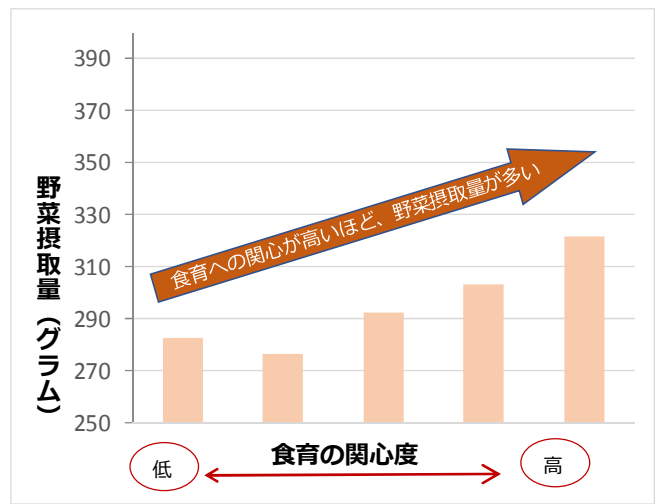


⑤日頃意識的に身体を動かす人、食育に関心がある人ほど野菜摂取量が多い傾向

<図3>運動と野菜摂取量の相関



<図4>食育の関心度と野菜摂取量の相関



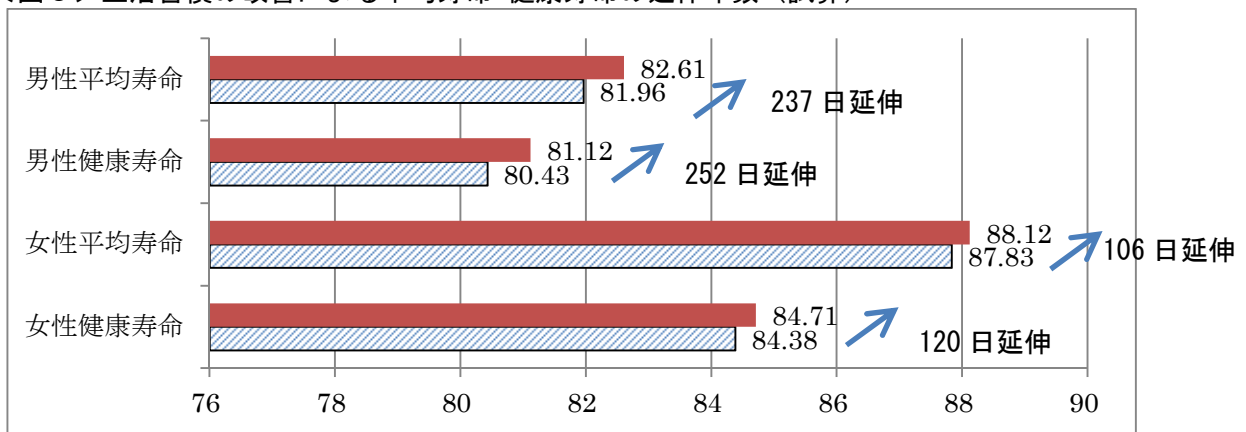
平成 27 年度滋賀の健康・栄養マップ調査 (※2) より

⑥「健康いきいき 21—健康しが推進プラン—」に掲げる各目標を達成した場合の健康寿命延伸効果

運動習慣のある人の割合が増加し、喫煙率が減少するなど、「健康いきいき 21—健康しが推進プラン—」に掲げる各目標を達成した場合の健康寿命延伸効果を計算したところ、令和 5 年(2023 年)までに、男性の健康寿命を 0.69 年 (252 日)、女性の健康寿命を 0.33 年 (120 日) 延伸する効果があります。

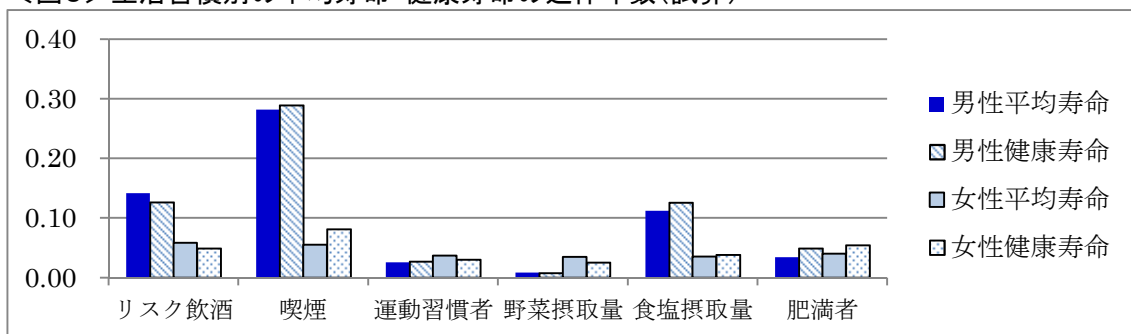
特に、喫煙、リスク飲酒 (多量飲酒)、食塩摂取量の改善が、寿命延伸効果が高いといえます。

<図5>生活習慣の改善による平均寿命・健康寿命の延伸年数 (試算)



棒グラフ 上：2023年(目標値) 下：2016年(現状値)

<図6>生活習慣別の平均寿命・健康寿命の延伸年数(試算)



(※1) 住みよさ偏差値

東洋経済新報社が全国 814 市区を対象に評価し、「都市データパック 2017 年度版」として公表。

住みよさ偏差値の指標

[安心度]

- 病院・一般診療所病床数（人口当たり）
- 介護老人福祉施設・介護老人保健施設定員数
- 出生数（15～49 歳女性人口当たり）
- 保育所定員数－待機児童数

[利便度]

- 小売業年間商品販売額（人口当たり）
- 大型小売店店舗面積（人口当たり）

[快適度]

- 汚水処理人口普及率
- 都市公園面積（人口当たり）
- 転入・転出人口比率
- 新設住宅着工戸数（世帯当たり）

[富裕度]

- 財政力指数
- 地方税収入額（人口当たり）
- 課税対象所得額（納税者 1 人当たり）

[住居水準充実度]

- 住宅延べ床面積（1 住宅当たり）
- 持ち家世帯比率

(※2) 滋賀の健康・栄養マップ調査

県が、県民の健康および栄養に関する現状と課題を把握するために、昭和 61 年度より概ね 5 年に一度実施している調査。約 4,000 世帯、約 9,000 人が回答。

○運動の実践度

質問：日頃、自分の健康づくりのため意識的に身体を動かすなどの運動を行っていますか。

選択肢：まったくしていない／以前はしていたが、現在はしていない／時々している／継続して行っている

○食育の関心度

質問：あなたは「食育」に関心がありますか。

選択肢：わからない（食育という言葉を知らない）／関心がない／どちらかといえば関心がない／どちらかといえば関心がある／関心がある

健康いきいき10か条

- ① おいしく減塩 1日マイナス 2グラム
- ② 毎日野菜を プラス一皿
- ③ 1日1度は 体重計にのろう
- ④ まめに動こう! あと10分
- ⑤ もう30分早く寝よう



- ⑥ たばこの影響知ってわかって禁煙・分煙
- ⑦ お酒をのむならほどほどに
- ⑧ かかりつけ歯科医と めざせ8020
- ⑨ 毎年 健診に行こう!
- ⑩ よい趣味と素敵な出会いで健康いきいき



滋賀県は「いきいき 10 か条」を推奨しています