

長野県の健康長寿について

○ 長野県の平均寿命は **男女共に全国トップクラス**

(平成27年)

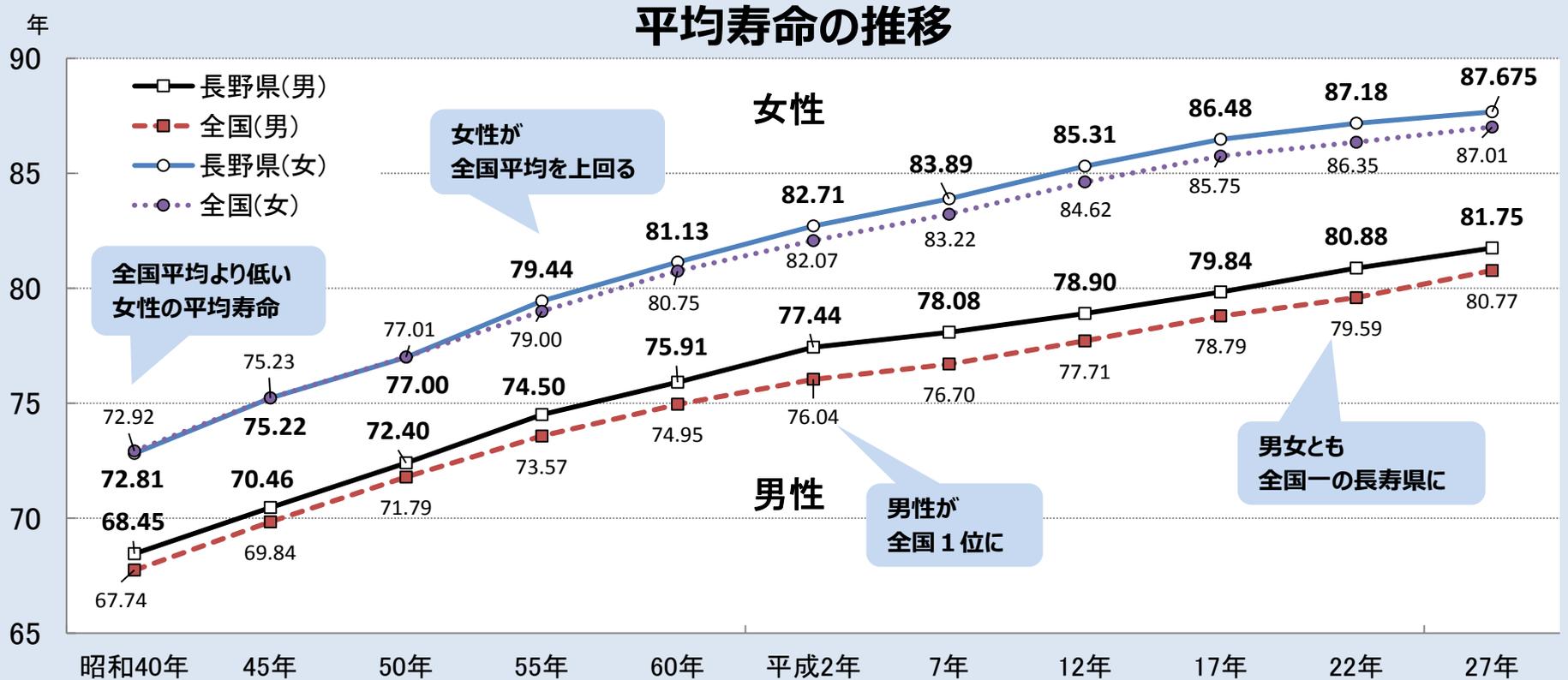
	男 性		女 性	【単位：年】
1位	滋賀県	81.78	長野県	87.675
2位	長野県	81.75	岡山県	87.673
3位	京都府	81.40	島根県	87.64
全国		80.77	全国	87.01

○ 長野県の長寿は**世界的に見てトップレベル**の水準

○ 県民一人当たり後期高齢者医療費は**低い方から7番目**

1 平均寿命 —日本の中の長野県—

長野県の平均寿命 ⇒ **女性全国 1 位、男性 2 位** (平成27年)



全国順位の推移	昭和40年 (1965年)	45年 (1970年)	50年 (1975年)	55年 (1980年)	60年 (1985年)	平成2年 (1990年)	7年 (1995年)	12年 (2000年)	17年 (2005年)	22年 (2010年)	27年 (2015年)
長野県 男性	9位	7位	4位	3位	2位	1位	1位	1位	1位	1位	2位
長野県 女性	26位	19位	16位	9位	9位	4位	4位	3位	5位	1位	1位

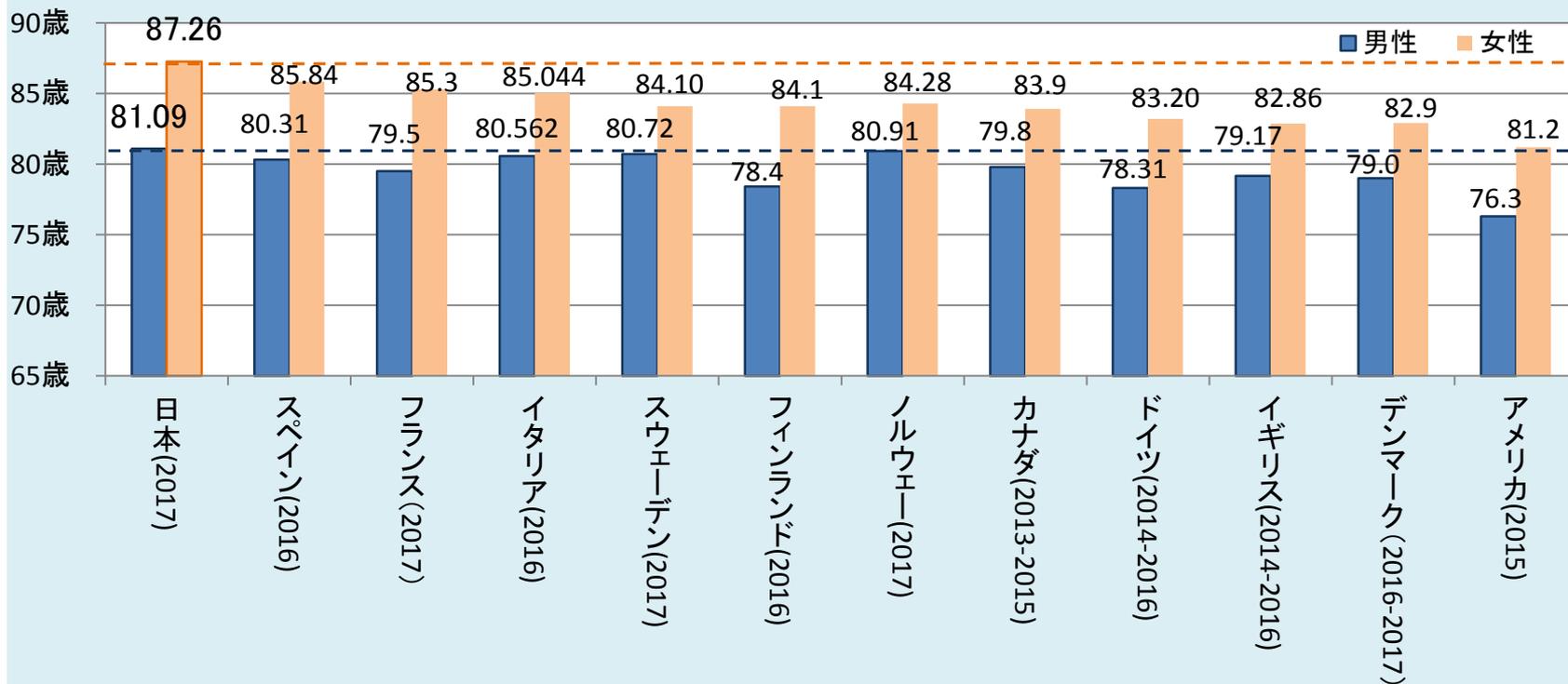
2 平均寿命 —世界の中の日本—

日本は
世界有数の長寿国



長野県の長寿は
世界トップレベル

平均寿命の国際比較 (H30.7.20厚生労働省公表)



3 県民一人当たり医療費

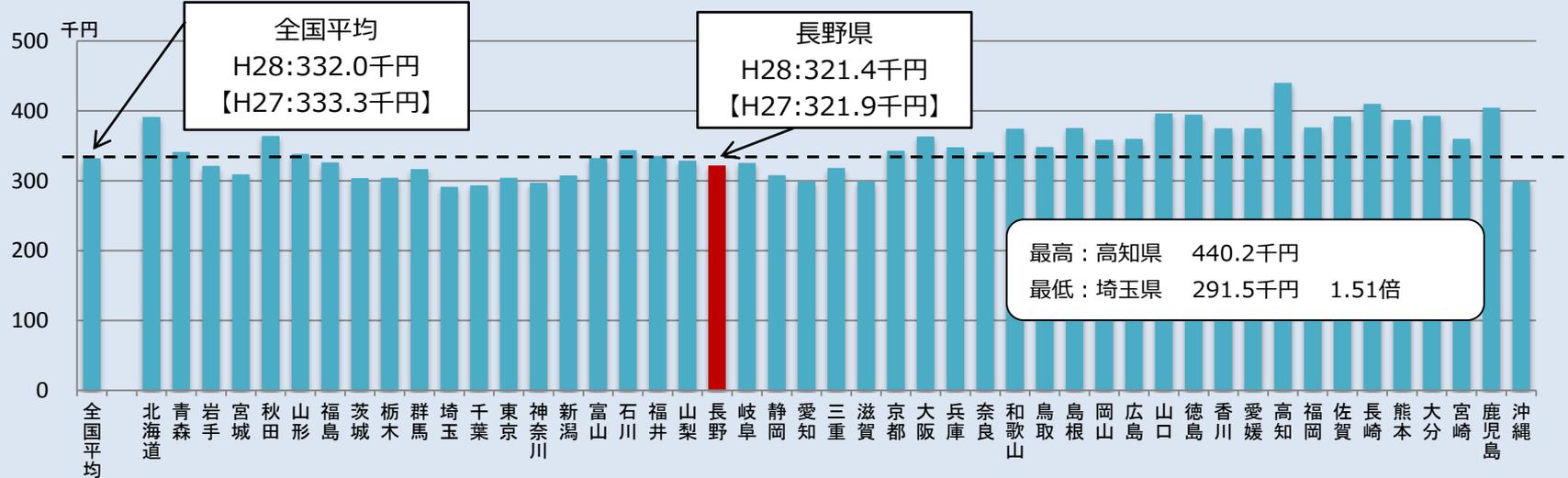
1人当たり医療費

⇒ 低い方から16番目

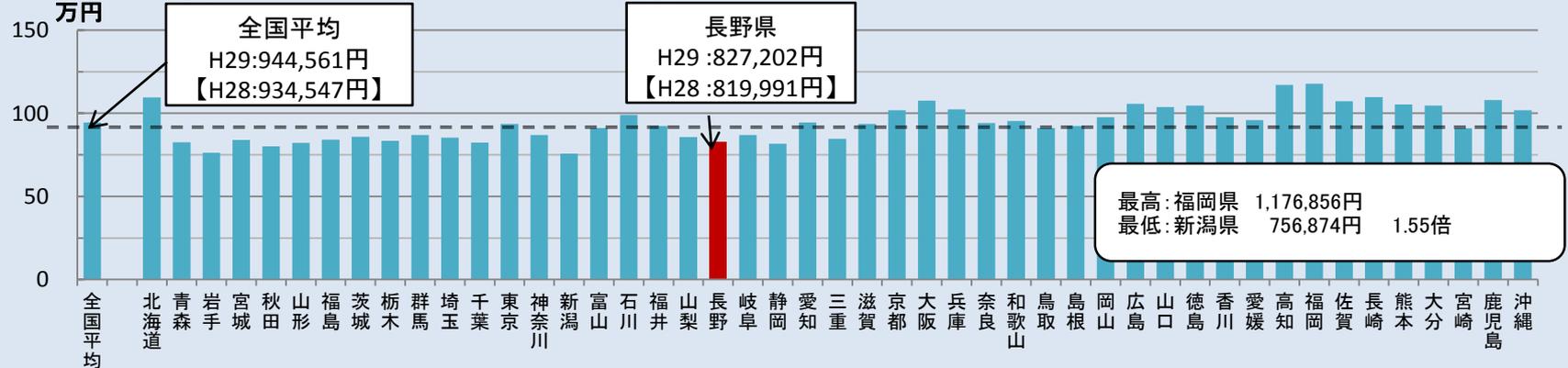
1人当たり後期高齢者医療費

⇒ 低い方から8番目

都道府県別1人当たり医療費【厚生労働省「平成28年度国民医療費」】



都道府県別1人当たり後期高齢者医療費【厚生労働省「平成29年度後期高齢者医療事業年報」】



4 健康長寿の要因

① 高齢者の就業率が高く、生きがいを持って生活している

項目	長野県 (順位)	全国
65歳以上就業者割合 (H27年)	28.7% (1位)	22.5%

② 野菜摂取量が多い

項目	長野県 (順位)	全国
野菜摂取量 (1人1日当たり) (H28年)	男性 352g (1位)	284g
	女性 335g (1位)	270g

③ 健康ボランティアによる自主的な健康づくりへの取組が活発

項目	長野県 (順位)	全国
食生活改善推進員1人当たり年間活動回数 (H29年度)	24.1回 (13位)	21.9回
保健補導員設置市町村数 (H29年7月1日現在)	76/77市町村	県下ほぼ全域で活動している例はない

④ 専門職※による地域の保健医療活動が活発

項目	長野県 (順位)	全国
保健師数 (人口10万人当たり) (H28年)	76.6人 (1位)	40.4人

※専門職：医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等

5 長野県におけるこれまでの取組

「予防に重点を置いた地域の自主的な健康づくり活動」

戦後の長野県は脳卒中が大きな健康問題に！

- ・ 昭和30～40年代には、脳血管疾患による死亡率が人口10万当たり250人を超えていた



昭和20年代 ▶ 保健補導員制度を整備
健康に関する知識を学び、近隣への周知活動により、地域の健康づくりを推進

昭和40年代 ▶ 関係職種が一体となって保健予防活動を展開
診療所の**医師**、市町村・保健所の**保健師・栄養士**、
食生活改善推進員、保健補導員など

具体的 取組

- ・ 「**減塩運動**」……調理実習や食事の塩分濃度の測定など
- ・ 「**一部屋温室運動**」…冬季の室内気温の低さへの暖房対策



取組の 成果

- ・ こうした**住民活動の積み重ね**が、脳卒中に限らず、様々な健康問題に対する**予防知識・意識**を地域に浸透
- ・ 予防行動の実践に大きな役割を果たす

「医療機関による保健活動の推進」

- **佐久総合病院等の厚生連※の医療機関** （※厚生連：厚生農業協同組合連合会）
全村健康管理や出張診療、在宅医療等の積極的な「農村医療」を実践
- **国民健康保険診療施設**
保健師による訪問活動など、積極的に保健活動や地域医療に取り組む

□ **食生活改善推進員**

- ・保健所の栄養教室、健康教室の終了者の中から意欲的な女性が集まる
- ・全国に先駆けて県の協議会を組織（S42年）
- ・料理教室や講習会など食生活改善を中心としたボランティア活動を実践
（現在、約3,500人が活動）

□ **保健補導員**

- ・須坂市で全国に先駆けて始められた制度（S20年）
- ・保健師が昼夜なく働く姿を見た地域の主婦達が自主的に活動を開始
- ・健康診断・検診受診の勧奨、健康教室・健康づくり大会への協力などの取組
- ・50～70世帯に1人の割合で市町村長が任命、76市町村で約11,000人が活動