

# 長野県の健康長寿について



○長野県の平均寿命は**男女共に全国一**（平成22年）

	男性	女性
1位	<b>長野県 80.88歳</b>	<b>長野県 87.18歳</b>
2位	滋賀県 80.58歳	島根県 87.07歳
3位	福井県 80.47歳	沖縄県 87.02歳
全国	79.59歳	86.35歳

○長野県の長寿は**世界的に見てトップレベル**の水準

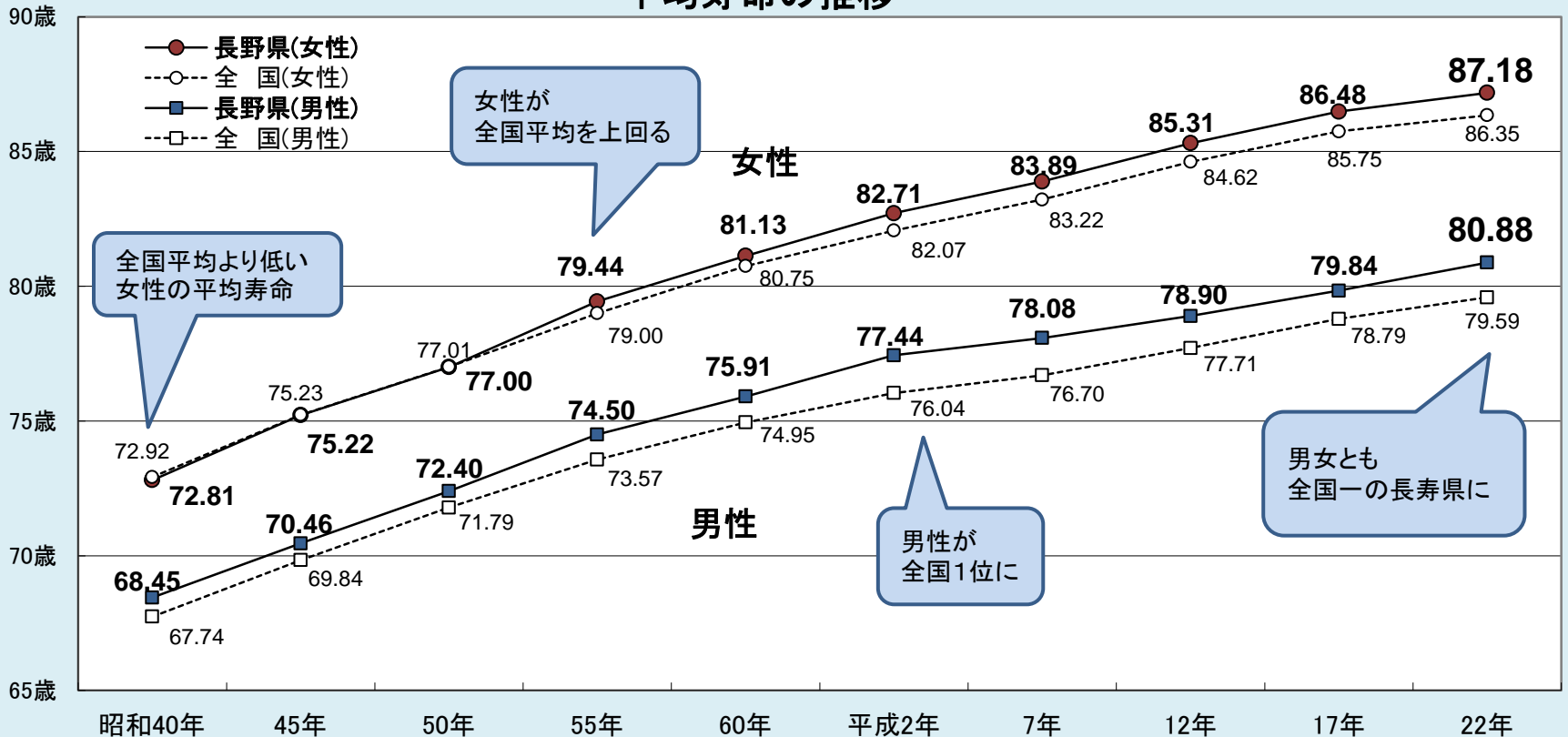
○県民一人当たり高齢者医療費は**低い方から4番目**

## 長野県

# 1 平均寿命 —日本の中の長野県—

長野県の平均寿命 ⇒ **男女ともに全国1位(平成22年)**

平均寿命の推移



全国順位の推移	昭和40年	45年	50年	55年	60年	平成2年	7年	12年	17年	22年
長野県 男性	9位	7位	4位	3位	2位	<b>1位</b>	<b>1位</b>	<b>1位</b>	<b>1位</b>	<b>1位</b>
長野県 女性	26位	19位	16位	9位	9位	4位	4位	3位	5位	<b>1位</b>

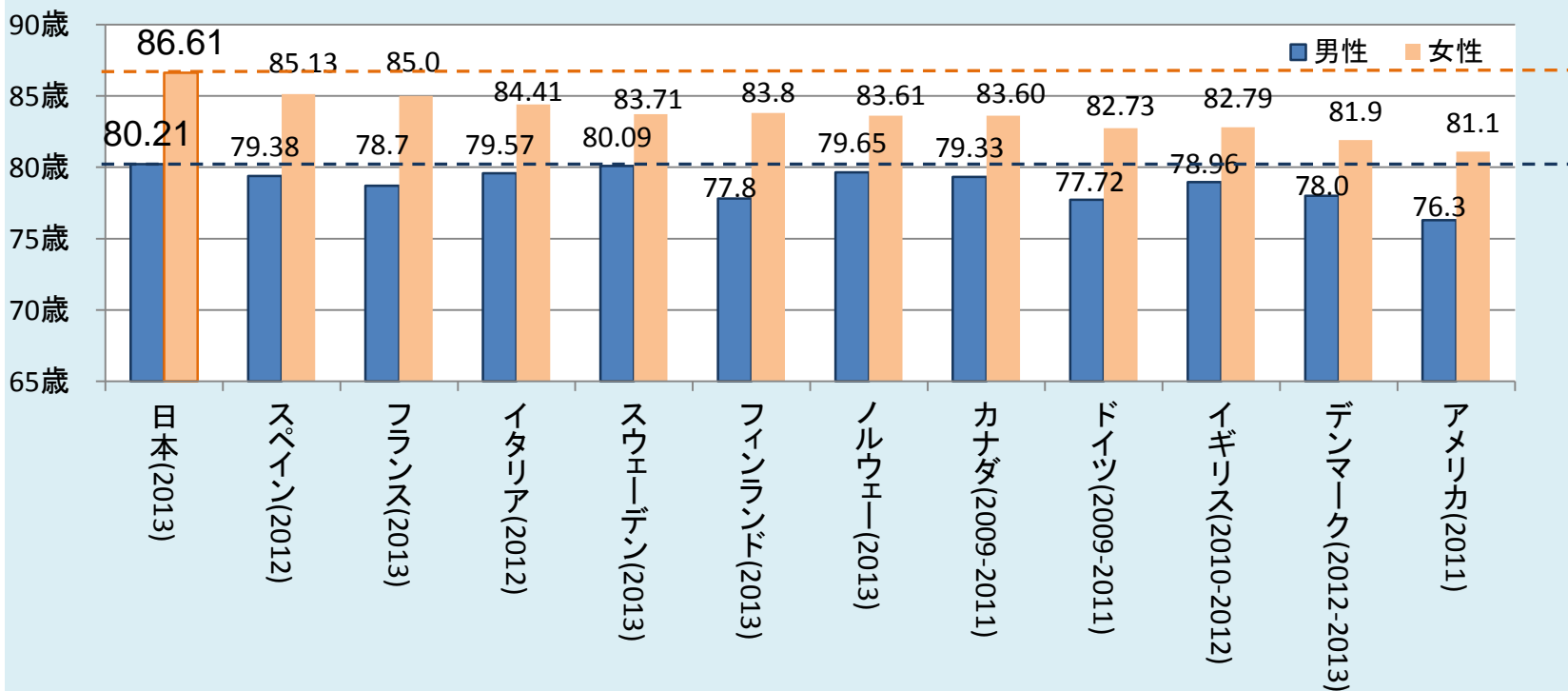
## 2 平均寿命 —世界の中の日本—

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

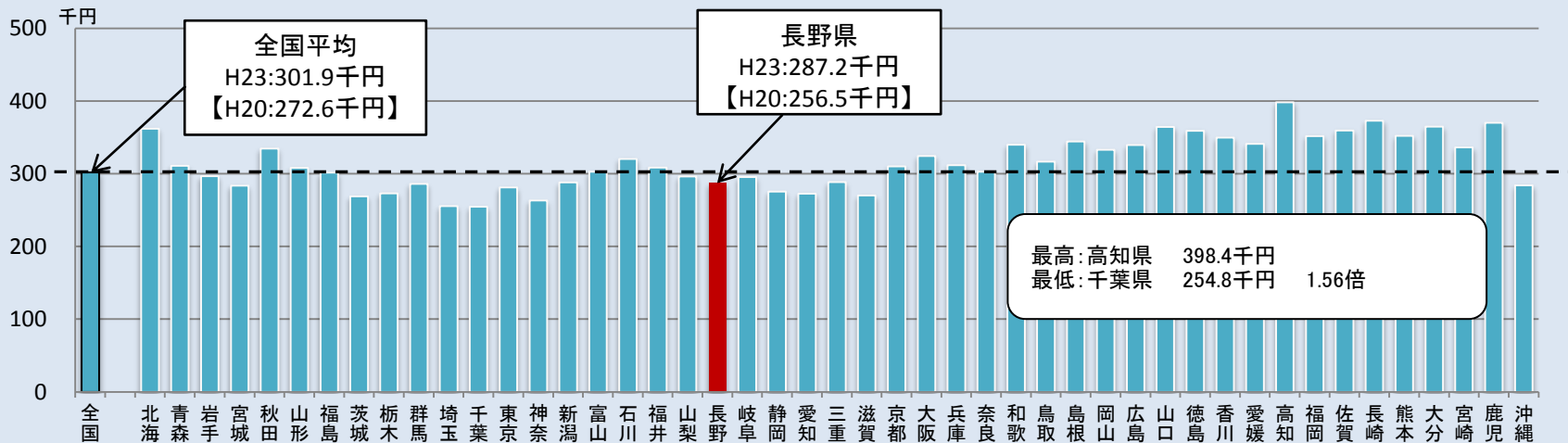
平均寿命の国際比較 (H26. 7. 31厚生労働省公表)



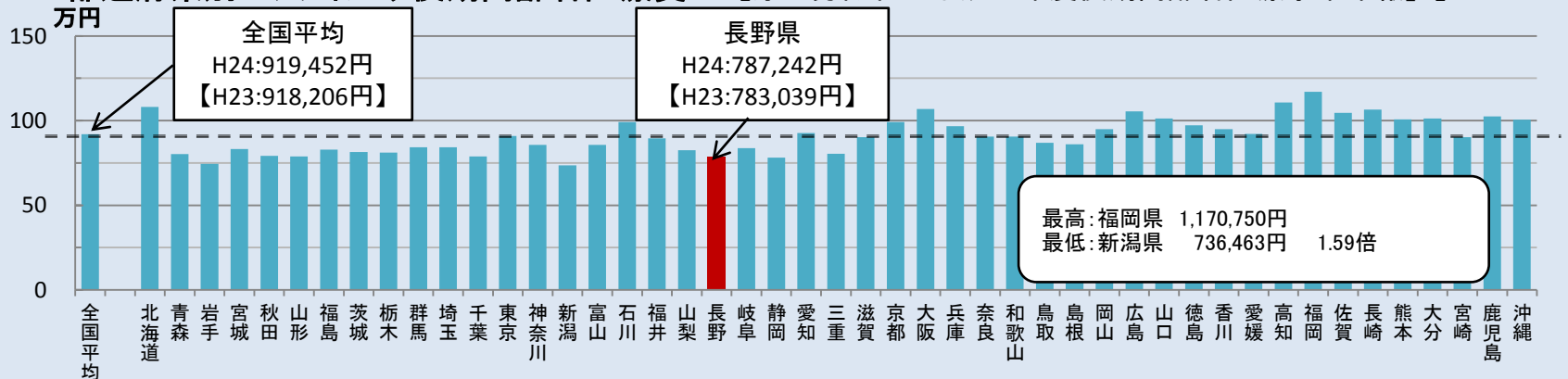
### 3 県民一人当たり医療費

1人当たり医療費 ⇒ 低い方から13番目  
 1人当たり後期高齢者医療費 ⇒ 低い方から4番目

都道府県別 1人当たり医療費 【厚生労働省「平成23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24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
高齢者就業率（H22年度）	26.7%（1位）	20.4%

### 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） 男性 （平成24年）	379g（1位）	297g
女性	365g（1位）	280g

### 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（H25年度）	33.2回（7位）	20.6回
保健補導員設置市町村数（H26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）（H24年）	69.5人（1位）	37.1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4,000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

# 6 長野県における今後の取組

—「健康長寿世界一の信州」の実現を目指して—

## 健康づくり・医療充実プロジェクト

～「安心」して暮らすための健康づくりと医療の充実～

「しあわせ信州創造プラン」(長野県総合5か年計画) (計画期間:H25年度～H29年度)では、本県が目指すべき将来像の一つとして「健康長寿世界一の信州」を掲げ、その実現に向けて各部局が一丸となり、プロジェクトを推進していきます。

**目 標** : 県民一人ひとりが長寿かつ健康で生涯にわたりいきいきと暮らせる長野県をめざします。

アクション

1

### (健康づくり県民運動の展開)

県民の健康づくりを推進するため、市町村、医師会等医療関係者、医療保険者、健康ボランティアなどが一体となった県民運動を展開します。

県民の皆様へ

- ・「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、健康づくりの県民運動に参加しましょう。
- ・日頃から気軽に楽しめるスポーツへの積極的な取組や健全な食生活の実践など自分の身体状況に応じた生活習慣の改善を心掛けましょう。

アクション

2

### (三大死因に対する診療機能の向上)

がん診療、救急医療分野での高度・専門医療機関を整備・充実することなどにより、三大死因(がん、心疾患、脳血管疾患)に対する診療機能の向上に取り組みます。

県民の皆様へ

- ・がんなどの生活習慣病の早期発見・治療のため、定期的に検診を受診しましょう。
- ・日頃から自分の体重や血圧をチェックし、必要があれば早期に医療機関を受診しましょう。



アクション  
3

## （心の健康支援策の充実）

うつ病などの早期発見・早期治療を行う医療連携体制の充実などにより、心の健康の保持・増進を推進し、自殺者を減少させます。

県民の皆様へ

- ・自分の心の健康状態に気を配り、自分に合ったストレスの対処方法を身に付けましょう。
- ・心の不調を感じた時は、一人で悩まず早めに周囲の人や長野県精神保健福祉センターなどの相談機関に相談しましょう。
- ・身近な人の小さな変化に気付いて声をかけ、悩みを聞き、温かく見守りましょう。

アクション  
4

## （地域医療体制の強化）

できる限り身近なところで医療を受けることができるよう地域における医療体制を強化するとともに、医療と介護との連携により、高齢者が安心して住み慣れた地域で生活できる環境を整えます。

県民の皆様へ

- ・高齢者などの支援の必要な方々が、住み慣れた場所で安心して生活できるよう地域全体で支えていきましょう。

### 【H29年度の達成目標】

- |                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| ★平均寿命（男性・女性）                     | ▶ | <u>延伸</u> （H22年：男性80.88歳、女性87.18歳）                          |
| ★健康寿命（男性・女性）                     | ▶ | 【 <u>延伸</u> （H22年：男性79.46歳 女性84.04歳）<br><u>平均寿命との差の縮小</u> 】 |
| ★健康づくりのために運動や食生活に関する取組を行っている人の割合 | ▶ |   |
| ★自殺者数                            | ▶ | 493人（H23年）⇒ <u>430人以下</u>                                   |

⇒ 「長野県総合5か年計画」を具体化した個別計画として「信州保健医療総合計画」を策定（平成25年2月）  
今後はこれに基づき、「健康で長生き」できる長野県を目指して施策の推進に取り組んでいきます。