

長野県は「自立して暮らせる期間」が全国トップ！ 女性は9年連続、男性は4年連続で全国1位

要介護度をもとに算出する「健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）」の令和6年値が公表され、長野県は、毎年数値が公表されるようになった平成28年値以降、女性は9年連続、男性は4年連続で全国1位となりました。

要介護度をもとにした健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

介護保険の要介護度2未満を健康な状態として、その平均値をもとに算出されています。

＜令和6年値トップ3＞ (単位：年)

男性	女性
1 長野県 80.9	1 長野県 85.0
1 滋賀県 80.9	2 島根県 84.7
3 奈良県 80.5	3 滋賀県 84.6
	3 兵庫県 84.6
	3 鳥取県 84.6
(全国) 79.7	(全国) 84.1

毎年数値が公表されるようになった平成28年値以降
・女性は9年連続で全国1位
・男性は令和2年値の全国2位を除いてその他の年は全国1位

※詳細資料は、国民健康保険中央会ホームページからご覧いただけます。

<https://www.kokuho.or.jp/statistics/heikinjiritukikan.html>

(平均自立期間都道府県一覧として掲載されています。)

長野県の健康長寿の要因

①高齢者の高い就業率、②野菜摂取量、③健康ボランティアによる自主的な健康づくりの取組み、④専門職（医師、保健師、管理栄養士等）による活発な地域の保健医療活動が挙げられます。

健康長寿のために、一人一人が、自分にできることを取り組んでみましょう

信州ウォーキング大賞に参加して楽しく運動（Action）

家族そろって必ず健診受診（Check）

減らそう塩分、増やそう野菜、食生活（Eat）の改善

信州 ACE（エース）プロジェクト

（専用サイトへのリンク→）



確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン 3.0
～大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために～

[長野県総合5か年計画推進中]

（問合せ先）

担当 健康福祉政策課企画調整係
小林、中野

電話 026-232-0111 内線 2336
026-235-7093（直通）

FAX 026-235-7485

E-mail kenko-kikaku@pref.nagano.lg.jp