

3 健康長寿

○长野县男女平均寿命均位居全国高位，并且是75岁以上老人人均医疗费较低的健康长寿县。日本为世界上长寿之国，因此，长野县便是世界顶级的长寿县。

长野县平均寿命

男性
81.75

女性
87.675

全国排位
女性第一
男性第二

出处：“2015年按都道府县区分的生命表”（厚生劳动省）

75岁以上老人的人均医疗费按从低到高的顺序排列为第六

出处：2016年度后期高龄者医疗事业年报

世界各国的平均寿命

男 性			女 性		
排名	国 名	平均寿命	排名	国 名	平均寿命
1	瑞士	81.2	1	日 本	86.8
2	日本	81.1	2	法国	85.7
3	澳大利亚	81.0	2	西班牙	85.7
4	加拿大	80.9	4	韩国	85.6
4	冰岛	80.9	5	瑞士	85.2

出处：2018 世界保健统计

健康长寿的原因

1. 老年人就业率高，过着有意义的生活

65岁以上就业者的比例

28.7% (2015) <第1>
出处：《国势调查》(总务省)

2. 蔬菜摄取量多

蔬菜摄取量
(每人每天)

男性:352.0 g (2016) <第1>
女性:335.3 g (2016) <第1>
出处：《国民健康、营养调查》(厚生劳动省)

3. 健康志愿者的自主维护健康活动十分活跃

饮食生活改善推进员
年间活动次数

64.757次 (2017) <第16>
出处：全国饮食生活改善推进员协议会调查

保健辅导员
设置市町村数

76/77市町村 (2018)
※几乎活跃在县内所有区域的只有长野县
出处：长野县保健辅导员会等联络协议会资料

4. 由专业人员※1主导的地区保健医疗活动十分活跃

保健师数
(每10万人口)

76.6人 (2016) <第1>
出处：《卫生行政报告例》(厚生劳动省)

※1 专业人员：医师、牙医、药剂师、保健师、管理营养师等