

みんなでめざそう！

けんこうちようじゆ

健康長寿わかやま

日本は世界トップクラスの長寿国となっていますが、一方で食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因する生活習慣病を抱える人が増加しています。

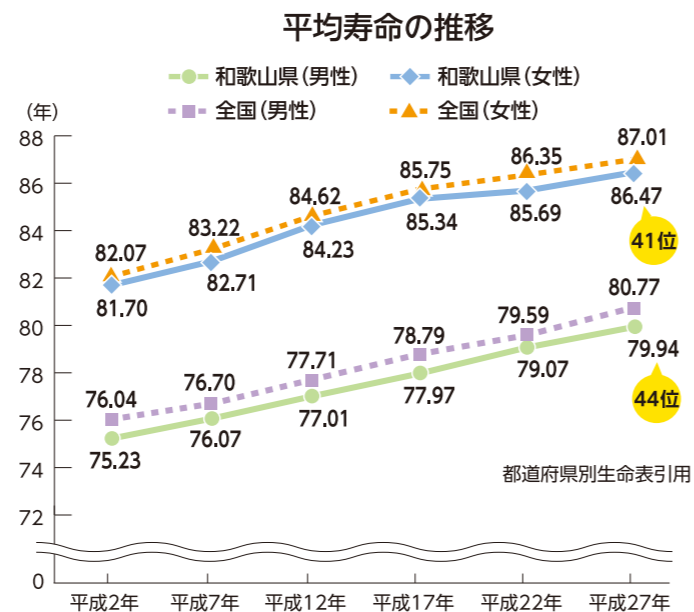
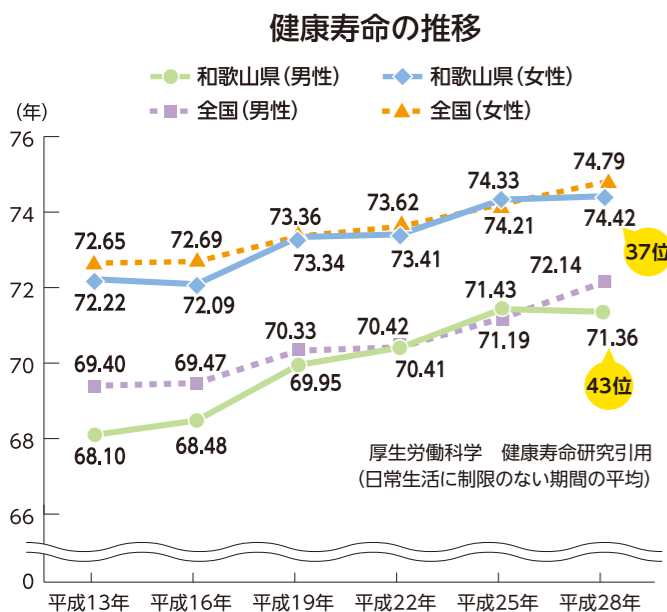
生涯にわたり健康を維持するためには、平均寿命とともに健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」をいかに延ばすかが課題となっています。

県では、平均寿命と健康寿命の延伸に向け、生活習慣病予防などの施策に取り組み、県民一人ひとりが生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことのできる「健康長寿日本一わかやま」の実現をめざします。

わかやまけん げんじよう 和歌山県の現状

平均寿命と健康寿命

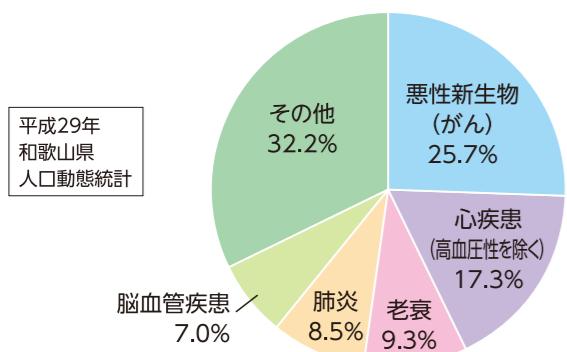
平均寿命と健康寿命は、どちらも延びてはきているものの全国順位は男女とも低位となっています。また、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、本県の平均寿命と健康寿命の差は男性8年以上で、女性12年以上あります。



平均寿命に影響を与える死亡原因

平均寿命を短くしている本県の死亡原因は、主にがん、心疾患、肺炎、脳血管疾患です。特にがんや心疾患により若くして亡くなる方が全国より多くなっています。

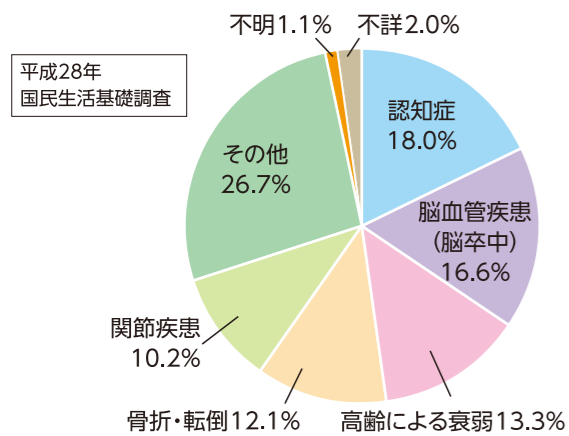
本県の死因別死亡割合



介護に至る原因

県内の要介護・要支援認定率は、全国平均の18.0%を大きく上回る22.2%で、全国最高となっており、県内の65歳以上の高齢者の30万5千人のうち、6万8千人が要介護・要支援に認定されています。(平成28年度末) 介護に至った原因は、国民生活基礎調査によると認知症や脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒などが多くなっています。

介護が必要となった主な原因の構成割合(全国)



県では、健康長寿を推進するため、運動習慣の定着や食習慣の見直しなど生活習慣の改善と社会参加の促進を図るとともに、平均寿命を短くしている要因である、がん・心疾患・脳血管疾患などの早期発見・早期治療をめざし、特定健診・がん検診の受診率向上に取り組んでいます。

また、健康への意識を高め、生涯を通じた健康づくりを推進するため、子供の頃から健康教育にも取り組んでいます。



扇ヶ浜を素足でウォーキングする「田辺タラソの会」の皆さん(田辺市)