目指せ健康寿命県内一

本市の平均寿命と健康寿命

秋田県では、昨年から「10年で健康寿命日本一」を目標に、健康づくりの取り組みを県民運動として展開しており、本市も「健康寿命県内一」の達成を目指して健康づくりに取り組んでいます。本特集では本市の平均寿命と健康寿命の現状をお知らせします。

問 いきいき健康課 ☎ 30-0119

健康寿命を延ばす大切さ

平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護に依存した、日常生活に制限のある期間とも言い換えられます。

平均寿命が延びても、健康寿命が延びなければ、健康に過ごせない期間が長くなり、個人の生活の質の低下や、医療費や介護給付費の増加を招き、個人の負担ばかりでなく、社会全体の負担が増えていきます。

平均寿命と健康寿命の差ができるだけ短くなるよう、健康寿命を意識した生活を送りましょう。

Topics

平均寿命とは…その年に生まれた0歳児が、平均してあと何年生きられるかを算定した期間です。

健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生きられる期間です。算定方法は複数あり、本特集では日常生活動作が自立している期間の平均で算出します。

平均寿命の比較

本市の平均寿命は平成22年は男女とも県内25市町村中最下位でしたが、平成27年は男性が8位、女性が24位となりました。特に、男性の平均寿命の延びは県内トップ（プラス2・5歳）となりました。

【表1】平均寿命の比較

		本市 H22	本市 H27	本市 H22からH27への延び	秋田県平均（H27）
平均寿命（県内25市町村中の順位）	男	77.0歳（25位）	79.5歳（8位）	2.5歳	79.5歳
	女	85.0歳（25位）	85.8歳（24位）	0.8歳	86.4歳

出典：厚生労働省 完全生命表

健康寿命の比較

健康寿命の比較（県内13市中）では、男性が10位（平成22年）から6位（平成27年）と良好な延びとなりましたが、女性は12位（平成22年）から13位（平成27年）となりました。

【表2】健康寿命の比較

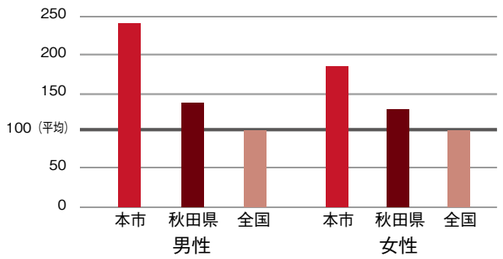
		本市 H22	本市 H27	本市 H22からH27への延び	秋田県平均（H27）
健康寿命（県内13市中の順位）	男	75.58歳（10位）	77.90歳（6位）	2.32歳	77.92歳
	女	81.32歳（12位）	81.63歳（13位）	0.31歳	82.98歳

出典：秋田県 健康づくり推進課提供資料

本市の健康課題・脳卒中

本市の死亡原因を見ると、第1位はがん、第2位は心疾患、第3位は脳卒中となっていますが、左のグラフのように、脳卒中による死亡率が男女とも非常に高くなっており、本市の平均寿命・健康寿命を延ばすには、脳卒中による死亡者を減らすことが重要です。そこで、本市の健康宣言（平成29年）を、10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らしますとしました。

【図1】脳卒中の標準化死亡比※



出典：厚生労働省 人口動態保健所・市区町村別統計（H20～24）

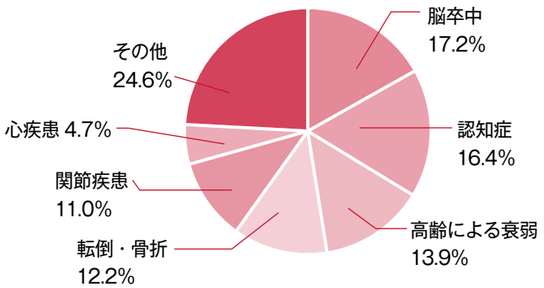
※全国の平均を100として地域の年齢構成を考慮し算出された疾病別死亡比

脳卒中は、要介護状態となる大きな原因

脳卒中を発症すると、体の半身が不自由になったり、うまく話すことが出来なくなるなど、要介護状態となる大きな原因になります。また、認知症の発症にも深くかかわってきます。このため、ご自身やご家族の生活に大きな影響を及ぼす身近で恐ろしい病気です。

日ごろの生活を見直し、地域の皆さんで一緒に脳卒中の予防に努めましょう。

【図2】介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省 国民生活基礎調査（H25）

出前講座 「脳卒中に No ！」

脳卒中の発症要因や予防法、前触れ発作など役立つ方法を、保健師や管理栄養士が紙芝居などで詳しく楽しくお伝えします。自治会などグループ単位でいきいき健康課（☎ 30-0119）まで申し込みください。

けんこう乙女塾

生活習慣病、介護予防、がん検診など、健康寿命の延伸に役立つ内容をテーマとして、今年度5回開催します。年齢・性別は問わず、どなたでも参加できます。

▶テーマ　女性の力・あなたの力で鹿角を健康にする方法
▶講師　加藤せい子 氏（内閣府地域活性化伝道師）
▶日時　7月4日㈬ 14時～16時
▶場所　福祉保健センター2階 研修室
▶申し込み　6月29日㈮までに、いきいき健康課（☎ 30-0119）まで申し込みください。

食育

6月は食育月間です
脳卒中予防の基本は毎日の食事から

「食」は生きるために必要不可欠なものです。その「食」に対する知識や選ぶ力を育んでいくことが「食育」です。「食育」は、子どもから高齢者まで全世代で必要ですが、特にこれから成長していく子どもたちに対する「食育」は、生涯にわたり健全な食生活を送るための礎となります。

食育のポイントは①家族そろって食卓を囲む、②1日3食をきちんと食べる、③季節の旬な食材や地元の食材を使う、が基本となります。

また、本市の健康課題である脳卒中を予防するには、小さい頃からの食生活が大きく影響する「減塩」が重要です。家族みんなで「減塩」を、そして「野菜をたっぷり食べること」を実践しましょう。