

自分らしく生きる健康

皆さんは健康のために何か気をつけたり、行っていることはありますかー。
昨年、県が発表した県内「お達者度」ランキングによると川根本町の女性が第1位、男性が第3位。
県内で一番健康な町としてテレビや新聞、雑誌などで報道されました。
では健康とは何をもちて健康であると評価されるのでしょうか。

健康とは、「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあること」と、世界保健機関(WHO)憲章では定義しています。

そこで健康長寿社会の実現のため、QOL (Quality of Life =生活の中身や質が重要であるという考え方)が重要視されています。つまり、QOLの基礎となるものは健康であり、「適度な運動」「適切な食生活」「社会参加」を心掛け、自分らしく生きることがポイントとなります。

川根本町民はなぜ健康なのか、その秘訣に迫ります。

STEP ①

地域全体で健康に関心を持とう

静岡県は「健康長寿日本一」

厚生労働省が平成24年6月に公表した健康寿命に関するデータによると、静岡県民の健康寿命は、女性は75・32歳で日本一、男性は71・68歳で全国第2位となりました。その資料を基に静岡県が独自に男女合計の健康寿命を試算したところ、73・53歳となり、健康寿命日本一となりました。健康寿命とは、平成12年に世界保健機関(WHO)が提唱した指標で、「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」と定義されています。

高齢になっても農業などに携わり、積極的な社会参加が重要

なぜ、静岡県民が健康寿命日

本一となったのか要因を探ってみると、▽気候が温暖で日照時間が長い、▽社会参加が盛んで、高齢になっても農業などの就労で身体を動かしている人の割合が高い、▽日々、野菜や魚などを食べ食生活が豊かであり、お茶をたくさん飲んでいること、▽気持ち前向きでゆったりしていて、何事にも中庸である、▽喫煙率や飲酒率が高くないこと、▽行政の保健医療福祉活動が熱心であること、などが挙げられると考えられます。

また、静岡県が高齢者約1万4千人を対象に追跡調査をしたところ、日常的に運動・食生活・社会参加を心掛けている人は、そうでない人と比べて、死亡率が約半分程度と、長生きして

現状を知る

～数字で見る健康寿命～

健康寿命・男性

全国 **2** 位

静岡県 71.68歳

厚生労働省が初めて健康寿命を算出。(平成22年)

お達者度・男性

県内 **3** 位

川根本町 18.37年

市町版健康寿命として、静岡県独自に「お達者度」を算出。

男女合計の健康寿命

全国 **1** 位

静岡県 73.53歳

静岡県の独自試算により公表した男女合計の健康寿命。

健康寿命・女性

全国 **1** 位

静岡県 75.32歳

健康寿命とは生活の質を重視する考え方に基づき、世界保健機関(WHO)が提唱した指標。

お達者度・女性

県内 **1** 位

川根本町 21.84年

65歳における平均自立期間(健康に生活できる期間) = お達者度¹



Opening Message

静岡県健康福祉部
土屋厚子 健康増進課長

自分自身の生活を
見直し、楽しく、
笑って暮らしましょう

お達者度¹…65歳における平均自立期間(介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間、いわゆる「お達者度」)を平成24年度、静岡県は初めて市町別に算出し公表。平成23年結果を平成26年に発表した。

いることが分かりました。その上で、特定健診を受診して生活習慣病に配慮することが元気に長生きする、「ピンピンコロリ」の秘訣だと言えます。

「お達者度」上位常連を目指して

静岡県では、市町版健康寿命として、独自に「お達者度」を算出しています。これは、65歳から元気で自立して暮らせる期間を算出し、市町別に示したものです。その結果、川根本町は女性第1位(21・84年)、男性第3位(18・37年)となりました。上位市町の傾向として、3世代同居世帯や、お茶を毎日飲む人、運動習慣がある人が多く、逆に肥満に該当する人が少ないことが分かって

います。特に川根本町の場合、お茶を毎日飲んでいいることと外で働く高齢者が多いことが大きな理由ではないかと感じています。また、多くの皆さんが心配している「認知症」は、脳を鍛えることが大切です。普段使わない領域を使うことで予防できます。脳の血液量を増やし、脳を活性化させるため、たくさん笑ってください。自分の生活を見直し、笑って楽しく暮らすことが健康寿命の延伸につながります。

最後に、健康に関心がある人だけでなく、無関心の人を含め地域全体で健康に関心を持つことがとても大切です。川根本町のさらなる健康寿命の延伸に期待をしています。