

# 健康寿命に寄与する要因等の 研究結果について

## 健康寿命に寄与する要因等の研究結果について

### 1. 背景

- ・ 奈良県では、**健康寿命日本一**の達成を目指し、「なら健康長寿基本計画」を策定
- ・ 計画では、健康寿命の延長に関係する**重点健康指標**を設定
- ・ 健康指標のうち**健康寿命の延長に特に寄与する指標**の数値改善に取り組むことが効果的であることから、**健康寿命の延長に寄与する要因等について研究**（H25 9月補正予算）

### 2. 研究内容

〔 国内外の多くの論文を活用して統計的に推計 〕

#### ① 不健康な生活習慣と疾病死亡リスクとの関連を調査

例: たばこを吸う人は、吸わない人に比べ死亡するリスクは○倍。



#### ② 健康指標の改善で減らせる死亡者数を推計

例: たばこを吸わないことにより、○人の死亡者を減らすことができる。



#### ③ 死亡者数の減を、寿命の延びに換算し、さらに健康寿命の延びを推計。

例: たばこを吸わないことにより、健康寿命は○年延びる。

### 3. 推計結果

「なら健康長寿基本計画」の目標達成時の健康寿命の伸びは次のとおり

#### 男性

順位	健康指標	なら健康長寿基本計画における目標	目標達成時の健康寿命の伸び
1位	喫煙率	喫煙者の割合 24.4%(H23) → 18.0%(H34)	0.19年
2位	塩分摂取量	1日食塩摂取量 11.6g(H23) → 8.0g(H34)	0.10年
3位	飲酒量・頻度	多量飲酒者 15.6%(H23) → 13.3%(H34) 毎日飲酒者 27.9%(H23) → 25.1%(H34)	0.04年
4位	身体活動	運動習慣者 35%(H23) → 45%(H34)	0.04年
5位	血圧	高血圧有症者 29.6%(H22) → 26.6%(H34)	0.02年

多量飲酒者とは1日当たりの純アルコール摂取量40g以上、高血圧有症者とは140/90mmHg以上

#### 女性

順位	健康指標	なら健康長寿基本計画における目標	目標達成時の健康寿命の伸び
1位	塩分摂取量	1日食塩摂取量 10.1g(H23) → 8.0g(H34)	0.06年
2位	身体活動	運動習慣者 35%(H23) → 45%(H34)	0.04年
3位	血圧	高血圧有症者 19.8%(H22) → 17.8%(H34)	0.03年
4位	喫煙率	喫煙者の割合 5.3%(H23) → 2.8%(H34)	0.02年
5位	飲酒量・頻度	多量飲酒者 11.7%(H23) → 9.9%(H34) 毎日飲酒者 6.6%(H23) → 5.9%(H34)	0.01年

多量飲酒者とは1日当たりの純アルコール摂取量20g以上、高血圧有症者とは140/90mmHg以上

※ なお、文献調査の結果、上記以外にも、例えば大腸がん検診を受けないと死亡リスクが約4倍になることが判明している（健康寿命の伸びを推計できるほどの研究成果が発表されていないため、表には記載していない）。