

奈良県民の健康寿命日本一を目指して

健康寿命は、介護を必要としないで健康で自立して日常生活ができる期間のことです。
健康で長生きができる期間を延ばしたいですね。

健康寿命の計算方法はいろいろありますが、下のグラフは、65歳の人があと何年健康で暮らすことができるかを、介護保険の要介護1※までを健康な状態として、計算しています。
なお、グラフの平均要介護期間は、要介護2以上の期間です。

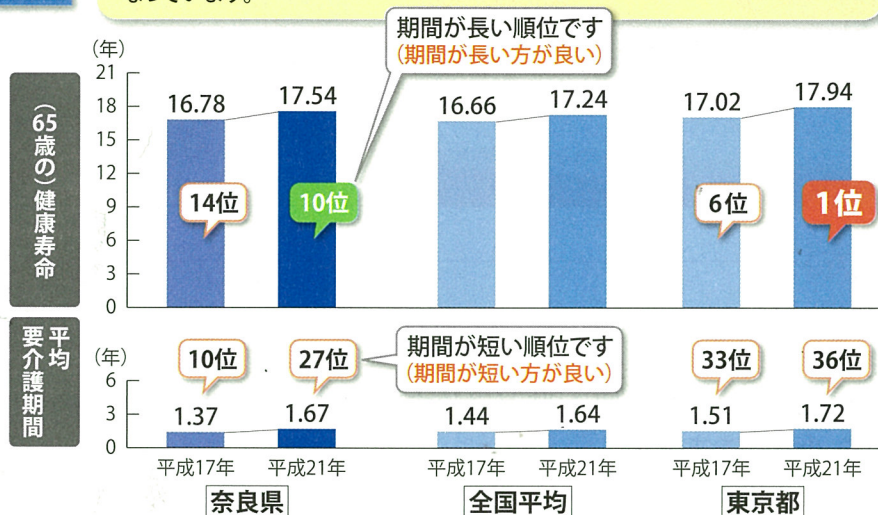
平成21年、奈良県の65歳の人の健康寿命は、
全国で男性が10位(17.54歳)、女性が18位(20.61歳)でした。



65歳の健康寿命と平均要介護期間

男性

- ・奈良県の男性は、2か年とも**近畿で健康寿命が1番長い**です。
- ・奈良県の男性の健康寿命は4年間で0.76年延び、**全国で7番目の伸び**となっています。



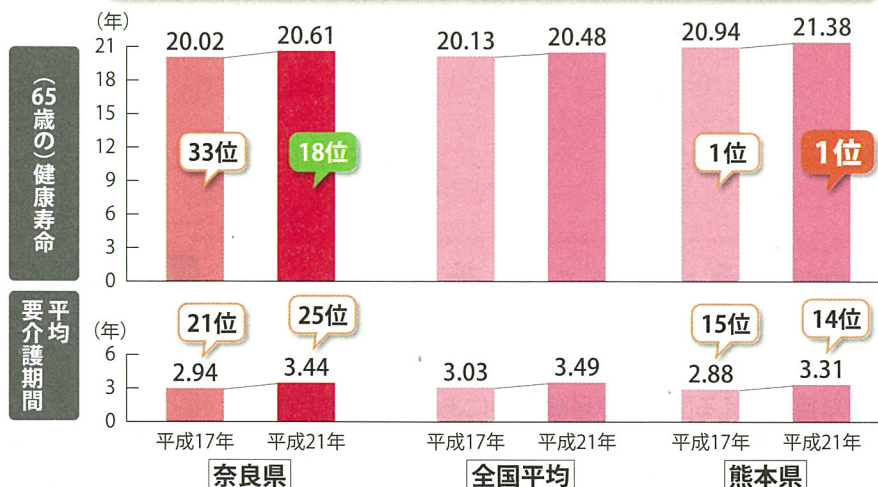
※介護サービスを受けるための認定区分で、要介護は1～5段階に分かれている。数字が大きいほど介護度が重い。

状態区分	身体の状態例
要介護1	立ち上がりや歩行が不安定。排泄や入浴などに部分的介助が必要。
要介護2	立ち上がりや歩行などが自力では困難。排泄・入浴などに一部または全介助が必要。

上記の状態例はあくまでも一例です。身体以外の要素も含めて判定されますので、同じ身体の状態であっても、状態区分は人により異なることがあります。

女性

- ・奈良県の女性は、**平成21年、近畿で健康寿命が1番長い**です。
- ・奈良県の女性の健康寿命は4年間で0.59年延び、**全国で3番目の伸び**となっています。
- ・女性は男性より長生きで健康寿命が長いですが、要介護期間も長く男性の約2倍です。



(平成22年度 厚生労働科学研究 健康寿命の年次推移、地域分布と関連要因の評価に関する研究より)

