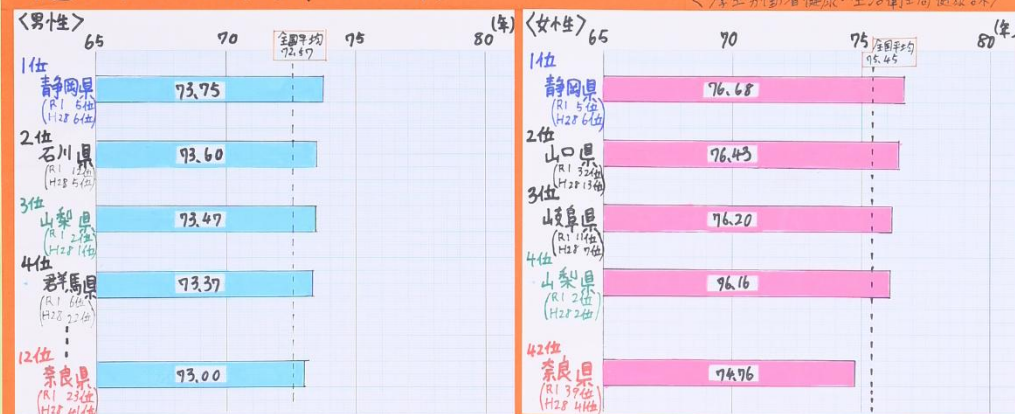


めざせ 奈良県健康寿命日本一

健康寿命とは⇒健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間のこと

都道府県の健康寿命(令和4年)

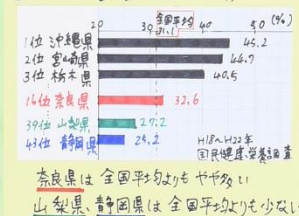


静岡県は男女ともに1位、山梨県は男性3位、女性4位と上位である。過去の統計でもこの2県はいつも上位にいる。一方、私の住んでいる奈良県は男性は12位と比較的上位であるが、女性では42位と下位層にいたことが多い。(特に女性)

私が考えた健康寿命に関係する7項目について奈良県と健康寿命上位県(静岡県と山梨県)のちがいのについて調べた。そして奈良県の健康寿命をもっと伸ばすためにできることを考えてみた。

①肥満者の割合 ②1日の食塩摂取量 ③1日の歩数 ④喫煙率 ⑤特定健診受診率 ⑥平均就寝時間 ⑦65以上の有業率

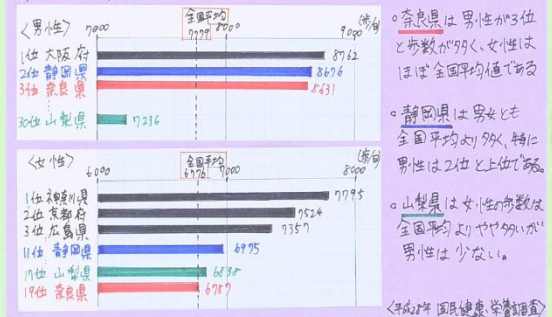
①肥満者の割合(男性20~69才)



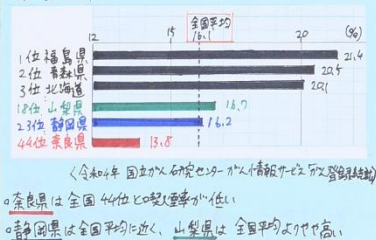
②1日の食塩摂取量



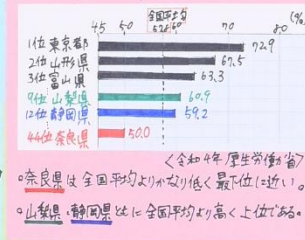
③1日の歩数



④喫煙率



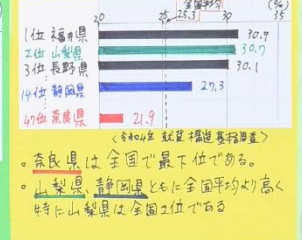
⑤特定健診受診率



⑥平均就寝時間



⑦65以上の有業率



分かったこと 奈良県は上位県(静岡県、山梨県)と比べて

①平均就寝時間が遅い ②特定健診受診率が低い ③65以上の有業率が低い
ということが分かった。また上位県でも奈良県より喫煙率が高いことや食塩摂取量が多い県、歩数が少ない県があるということも分かった。これらのことから健康寿命を伸ばすためには色々な要因が合わさっているのではないかと思います。今回調べた項目以外についてもまた調べてみたい。

まとめ 奈良県の健康寿命をさらに伸ばすには

- ①夜ふかしせず早く寝る
- ②健診をきちんと受ける
- ③高年齢者になってもできるだけ社会参加する

この3つを実行すれば奈良県は健康寿命日本一になれるかも!

