

# 健康長寿な ふくいです!

「なぜか」から「だから」へ

福井県人は、  
健康で長生きって  
本当?



本当だよ。  
平均寿命がだんだん  
よくなってきて、今では  
男女とも全国第2位  
なんだ。



どうして  
よくなったのかな?



県が、その理由を  
探ったらしいわ。



その「概要」を  
みてみよう。



福井県



# ふくい の 健康

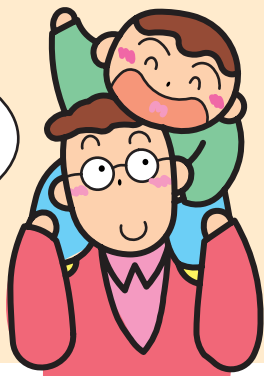
## 1. 福井県の平均寿命の向上

戦前、福井県の平均寿命は、大変短かったのですが、男性は昭和30年代半ばに、女性は昭和55年に全国値を上回るようになり、平成12年には、男女とも全国2位となりました。

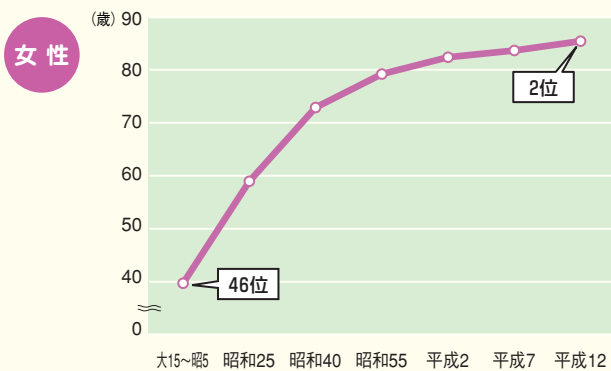
近年、女性の平均寿命が延びた主な理由としては、75歳以上の死亡率の低下や脳血管疾患(いわゆる脳卒中)による死亡率の低下が要因と考えられます。

いつ頃から他の県より長生きになってきたの？

女の方は昭和55年、男の方は昭和30年代半ばくらいからみたいだね。

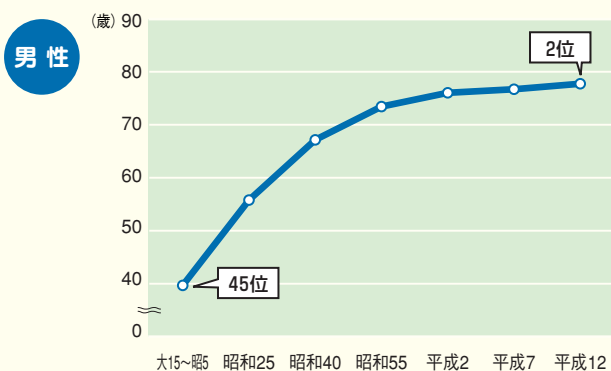


〈福井県の平均寿命の年次推移〉



年次	大15~昭5	昭25	昭40	昭55	平成2	平成7	平成12
全国	44.82	57.48	67.74	73.57	76.04	76.70	77.71
福井県	40.50	56.60	67.96	74.24	76.84	77.51	78.55
(順位)	(45)	(33)	(14)	(6)	(2)	(2)	(2)

※ は、福井県の平均寿命が全国値より高い



年次	大15~昭5	昭25	昭40	昭55	平成2	平成7	平成12
全国	44.82	57.48	67.74	73.57	76.04	76.70	77.71
福井県	40.50	56.60	67.96	74.24	76.84	77.51	78.55
(順位)	(45)	(33)	(14)	(6)	(2)	(2)	(2)

※ は、福井県の平均寿命が全国値より高い

(厚生労働省ホームページより)

### 参考

福井県の特徴を表す各種データ例

## 1 「福井の食生活」は長寿のみなもと

◎ 米類摂取量(1日当たり) [H7~11]

全国 **1位** 209g (全国 182g)

◎ いも類摂取量(1日当たり) [H7~11]

**1位** 92g (全国 66g)

◎ 塩分摂取量(1日当たり) [H7~11]

**38位** 12.8g (全国 13.3g)

## 2 働き者でボランティア活動が盛ん

◎ 月間平均実労働時間(女性) [H14]

**1位** 177時間 (全国 171時間)

◎ 共働き世帯割合 [H12]

**2位** 43% (全国 28%)

◎ ボランティア活動の年間行動者率 [H13]

**5位** 37% (全国 28%)

## 3

# 長寿の謎 なぞ 解き

## 2. 福井県の長寿要因

福井県が健康長寿になった要因について、各種統計資料および文献に基づき、評価・分析した結果、以下の5つの事項が、考えられる要因として浮き彫りになりました。

福井県が健康長寿になった要因として、5つのポイントに整理されるようね。



福井県の長寿の要因として考えられる事項

① 「福井の食生活」は長寿のみなもと	<ul style="list-style-type: none"> <li>● バランスの良い食事</li> <li>● 脂肪の摂取量・質が良い</li> <li>● 豆類やいも類を好み、比較的カリウム摂取量が多い</li> <li>● 比較的塩分控えめ</li> </ul>
② 福井県民は働き者でボランティア活動が盛ん	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 女性は働き者</li> <li>● 農業をはじめ高齢者も働き者、またボランティア活動も盛ん</li> </ul>
③ 家族と地域で育む心穏やかな長寿の気風	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 祖先や家族を大切にする気風・気質があり、地域交流も盛ん</li> <li>● 三世代家族が多く、にぎやかに過ごせる</li> </ul>
④ 保健と医療と福祉が支える長寿	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保健活動や健康づくりの推進</li> <li>● 医療施設や福祉施設の整備</li> </ul>
⑤ 心の健康を支える経済的ゆとり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 経済的ゆとりとこれを求める気風・気質</li> <li>● 豊かになった農村生活</li> </ul>

### 家族と地域で育む心穏やかな長寿の気風

三世代世帯割合 [H12]

**2位 23%** (全国 **10%**)

持ち家住宅の延べ面積 [H10]

**2位 169㎡** (全国 **123㎡**)

信仰・祭祀費 (1月当たり) [H11]

**1位 3,631円** (全国 **1,404円**)

### 4 保健と医療と福祉が支える長寿

◎ 救急告示病院・一般診療所 (人口10万対) [H11]

**2位 9所** (全国 **4所**)

◎ 病院数 (人口10万対) [H12]

**9位 11所** (全国 **7所**)

◎ 老人ホーム定員数 (65歳以上千人当たり) [H12]

**3位 27人** (全国 **21人**)

### 5 心の健康を支える経済的ゆとり

◎ 貯蓄 (1世帯当たり) [H11]

**1位 1,818万円** (全国 **1,358万円**)

◎ 民間生命保険金額 (1世帯当たり) [H12]

**2位 4,191万円** (全国 **3,587万円**)

◎ 将来・老後の収入でストレスを感じている者の割合 [H13]

**47位 16%** (全国 **20%**)

### 3. 健康寿命

近年、健康で自立した期間に着目した平均寿命、いわゆる「健康寿命」が注目されています。健康寿命の経年変化を見ていくため、今回、県で独自に計算できるよう算定を試みました。

本県は、表のとおり、平均寿命および健康寿命が徐々に延びています。



平均寿命が長くても、寝たきりとかでは、本当の健康長寿とはいえないね。

「健康寿命」という新しい考え方もあるらしいですよ。



#### ＜福井県の平均寿命と健康寿命の推移＞

	平成12	平成13	平成14	平成15	
女性	平均寿命	85.0歳	85.2歳	85.4歳	85.6歳
	健康寿命	82.8	82.9	83.0	83.1
男性	平均寿命	78.3	78.4	78.6	78.8
	健康寿命	77.2	77.2	77.4	77.6

県の試算（福井県衛生環境研究センター）

※ 簡易的に計算しているため他の計算結果と異なります。

### 4. まとめ

本県の健康長寿を多角的に分析し、考えられる5つの要因を浮き彫りにしましたが、他にもプラスに働く要因があり、なおかつ、いろいろな要素が複合的に絡んでの結果と考えられます。

これからも、健康で長寿な県であり続けるために、本県が持つ良い点の充実と様々な課題の解決に努めていきます。

「健康長寿ふくい推進会議」を中心に健康長寿の施策を推進します。

2030年には健康長寿世界一を目指します。



#### 参考

福井県の健康長寿を支えていると思われる「健康長寿の素(もと)」の代表的なもの  
福井県には、美味しく健康的な食べ物や素晴らしい自然環境、住みやすい環境など「健康長寿の素(もと)」がいっぱい。



コシヒカリやイクヒカリ



福井の水



越前おろしそば



福井梅



花らつきよ

詳細は、「ふくいの健康長寿の謎解き」に掲載しております。この報告書は、福井県健康増進課のホームページで、ご覧いただけます。



福井県健康増進課  
<http://www.pref.fukui.jp/kenkou/>



福井県健康福祉部健康増進課  
健康長寿推進チーム

tel. 0776 (20) 0350 fax. 0776 (20) 0643