



# 山梨は健康寿命日本一！！



Vol.3

## - 4月7日 世界保健デー -



世界保健デーは、世界保健機関（WHO）の憲章が効力を発した昭和23年（1948年）4月7日を記念して設けられました。WHOは、設立以来全世界の人々の健康を守るため、広範な活動を行っています。

### 【日本国内における健康寿命ランキング】

先生、日本が健康寿命世界一になりましたけど、日本国内では、どの都道府県が一番健康寿命が長いのですか？



「World Health Statistics 2016(世界保健統計 2016)」(WHO 世界保健機構) ([http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2016/en/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/en/))より



実際に表を見てみようか。



図1 健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）ランキング（平成25年）

男性			女性		
順位	都道府県	年齢	順位	都道府県	年齢
-	全国	71.19	-	全国	74.21
1	山梨県	72.52	1	山梨県	75.78
2	沖縄県	72.14	2	静岡県	75.61
3	静岡県	72.13	3	秋田県	75.43
4	石川県	72.02	4	宮崎県	75.37
5	宮城県	71.99	5	群馬県	75.27

「H27年度厚生科学審議会 第5回 健康日本21（第二次）推進専門委員会 会議資料」（厚生労働省） (<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000108069.html>) を加工して作成

山梨県が1位なんですね！すごい！  
山梨県民はみんな健康に気を遣っている、ということ  
でしょうか？

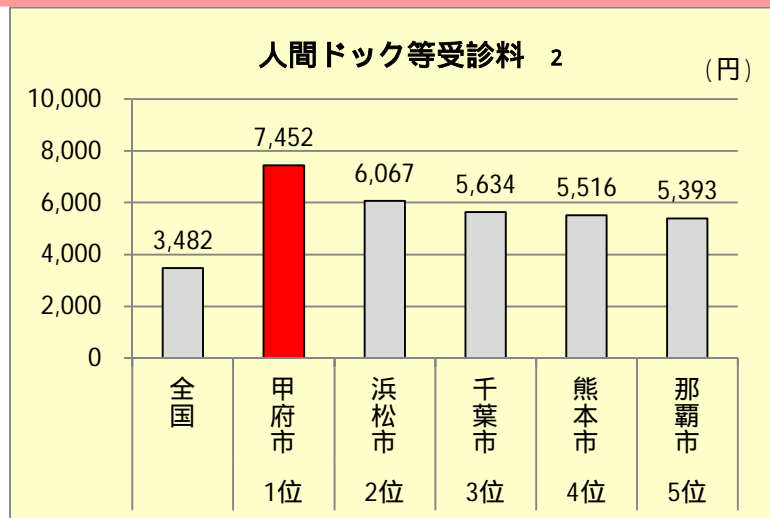


## 【人間ドックへの支出金額】



ふむ、確かにそうかもしれないな。  
次の表を見てみようか。

図2 1世帯当たりの年間の人間ドック等受診料支出金額ランキング



「家計調査結果」(総務省統計局) (<http://www.stat.go.jp/data/kakei/>)より

データは、二人以上の世帯・品目別都道府県所在市及び政令指定都市ランキング(平成26年～28年平均)を加工して利用。

- 2 健康保持や病気の早期発見を目的に、詳しい検査を行う人間ドックや健康診断。宿泊を伴うものも含む。

人間ドックへの支出金額が多いことが、健康寿命日本一の理由に直結するとは限らないが、無関係ではないと考えられるぞ。



他にはどんな理由がありそうですか？

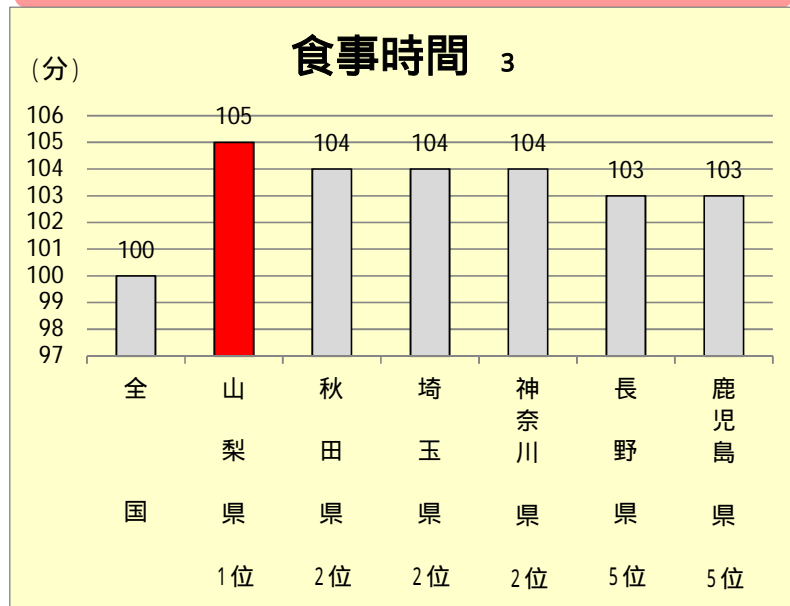




食事に関して、おもしろいデータがあるぞ。

### 【食事時間ランキング】

図3 1日の食事時間ランキング(平成28年)



「社会生活基本調査」(総務省統計局)  
(<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/index.htm>)より

3 都道府県, 行動の種類別総平均時間・行動者平均時間・行動者率 - 週全体, 男女総数(10歳以上)のデータを加工して利用



ゆっくり噛んで食べることは肥満予防につながるし、家族や友人たちとおしゃべりしながら楽しく食べたりすることでストレスも発散させているのだろうね。



あけの金時  
太陽のめくみごはん  
(ふれあい vol.42)



甲州地鶏と野菜のトマト煮  
(ふれあい vol.49)

レシピは、  
県広報誌ふれあいHPで紹介しています! 😊  
(<http://www.pref.yamanashi.jp/koucho/fureai.html>)

色々ありがとうございました。  
これからも健康に気を遣い、  
生活していきたいです。



山梨県では県健康増進計画「健やか山梨21(第2次)」を策定しています。

健康寿命の延伸、健康格差の縮小、主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防などを取組みの方向性とし、県民がいきいきと健やかに暮らせる社会の実現を目指しています。



健康増進課 HP <http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/index.html>



黒酢豚定食



ヒレカツそばセット

健康増進課では「やまなししぼルトメニュー」の提供の推進をしています。😊

★やまなししぼルトメニューはこちら

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kenkozukuri/kikaku0220.html>



さまざまな統計調査が行われています。  
統計調査への御協力をよろしくお願いいたします。



図1 出典：厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)

図2～3 出典：総務省統計局ホームページ(<http://www.stat.go.jp/>)

キャラクターは総務省統計局の承諾を得て使用しています。

「なるほど統計学園」 <http://www.stat.go.jp/naruhodo/index.htm>

「なるほど統計学園高等部」 <http://www.stat.go.jp/koukou/index.htm>



今回はなみちゃんと  
統堂教頭が登場して  
います