

健康寿命実態調査結果の概要

I. はじめに

元気で長生きすること、すなわち健康寿命が世界保健機関（WHO）で新しい健康指標として提唱され、日本は平均寿命とともにこの健康寿命も世界一長いことが明らかになりました。

日本では、1999年に山梨県が健康寿命トップクラスであることが示されています。

本調査は、山梨県における健康寿命延伸の要因を明らかにし、これに基づいて県民の健康づくりを推進し、さらに、健康長寿を実現しようとするものです。

$$\text{健康寿命（平均自立期間）} = \text{平均寿命} - \text{非自立期間（自立生活が営めない期間）}$$

II. 調査の基本的な考え方

健康寿命実態調査分析研究会は、山梨県における健康寿命の要因分析を解析するにあたり、次の調査内容を決めました。

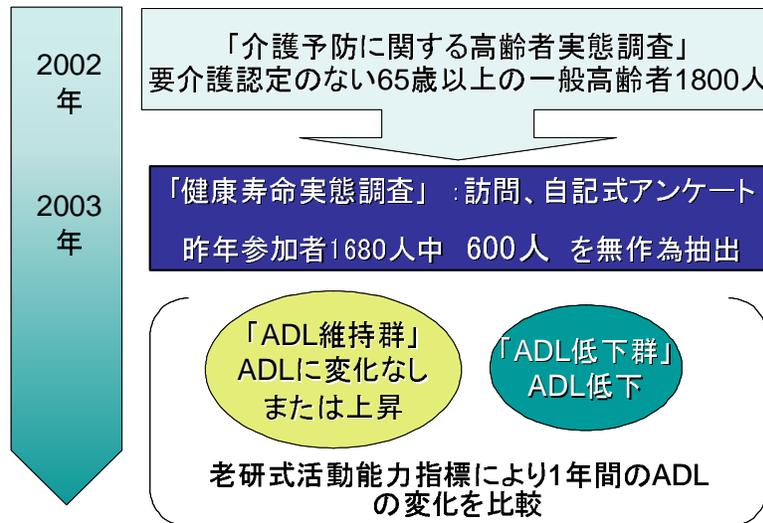
①疾病構造に関すること、②保健、医療システムに関すること、③社会的ネットワークに関すること、④健康経済に関すること、⑤その他、伝統的な食習慣などに関すること、です。

これらの内容を明らかにするため、医学研究手法の中で、人を対象とした病気の要因解明に最も有効な研究手法である「疫学（えきがく）」研究の手法により、次の3つの研究デザインを用いました。

①健康寿命の要因となる因子の仮説を立てること、及び山梨県の特徴を明らかにする目的で、47都道府県のデータを用いた「生態学的研究」、②個人の生活活動能力の年次変化と関連する要因を明らかにするために、高齢者を対象として2002年から2003年の1年間に、生活活動能力が維持できた群と、低下した群に分類して、今回実施した健康寿命実態調査の項目との関連を解析した「症例対照研究」、③健康寿命と関連する要因の時間的な関係を明らかにするために、2002年の介護保険実態調査を活用した「前向き縦断研究（コホート研究）」です。

これらの調査の結果に対して研究会で十分な検討を重ね、山梨県における健康寿命延伸の要因を明らかにすることに努めました。

調査の模式図

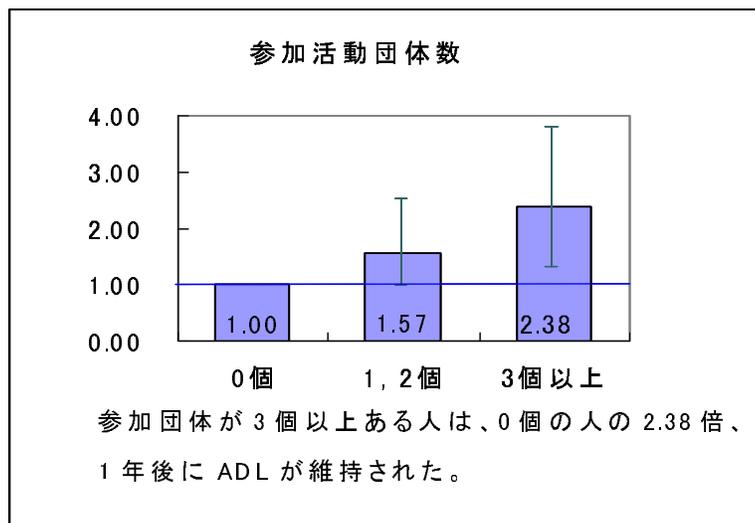


III. 調査結果の概要

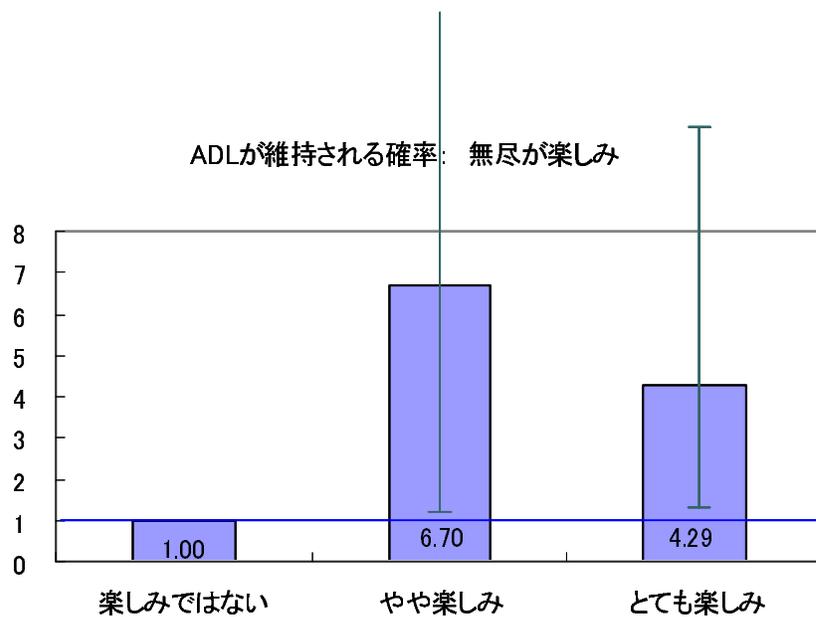
1. 「社会的ネットワーク」は、社会との関わりや人間関係を示しますが、健康寿命と関連がありました。ボランティア活動や仕事をする事、友人や近所の人と会う機会を多くすることは健康寿命を延ばすということになります。

社会的ネットワークの重要性は、これまでも多くの研究で指摘されています。地域や仲間とのつながりを持つことで、健康に関する情報を早く入手できたり、お互いの健康状態を把握できたり、また、困ったときなどの支援を受けやすいことなどが、健康に寄与していると考えられます。

「無尽」は、山梨県で今も盛んに行われる人付き合いの形態であり、社会的ネットワークのひとつの形です。仲間と健康の話をしたり、世の中の話をして無尽を楽しむことも健康寿命延伸に寄与すると期待されます。



{ 参加団体の数が、多いほど活動能力が維持されました }



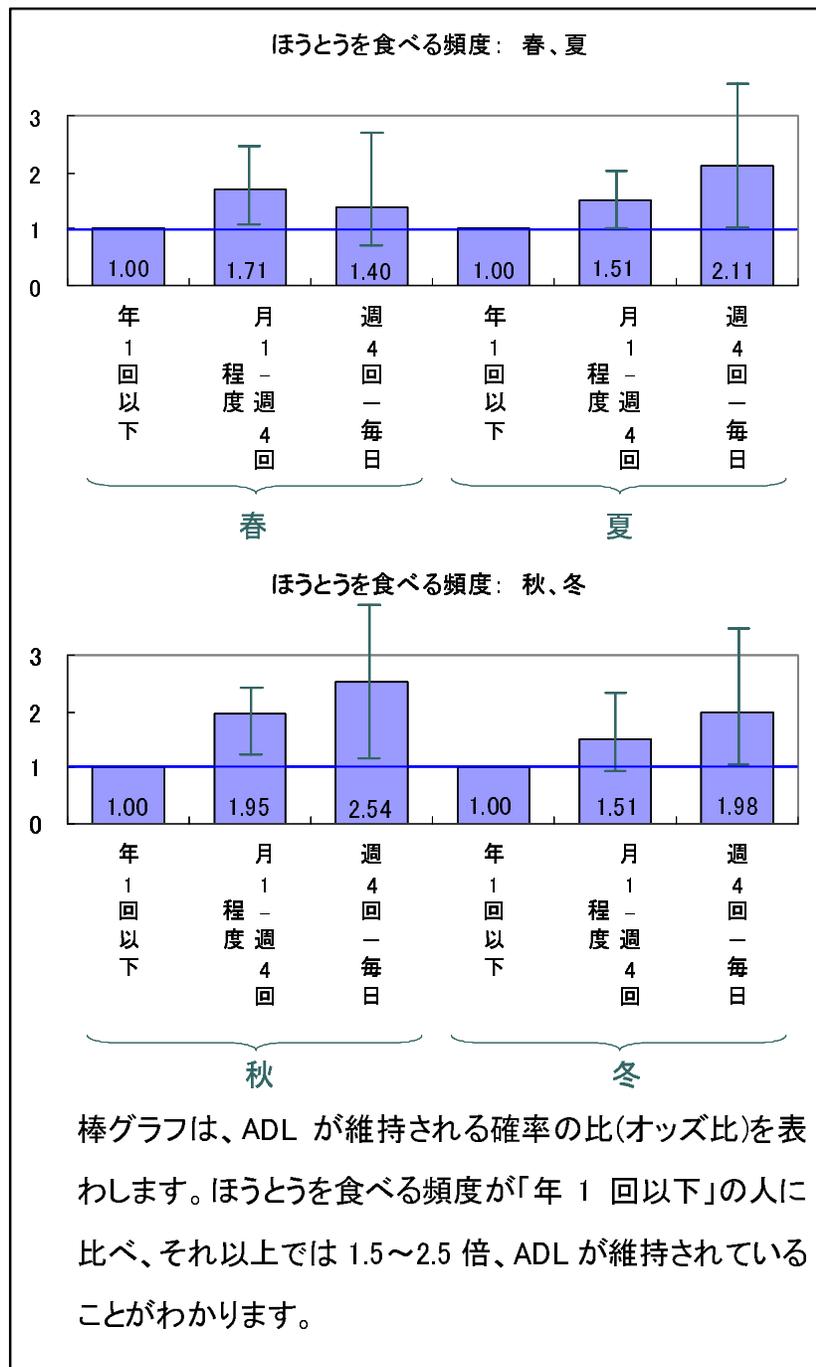
{自分の参加する（あるいは過去にしていた）無尽の中で、主要なものについて、無尽が「楽しみ」「とても楽しみ」と答えた人のオッズ比は「楽しみではない」と答えた人に比べて、それぞれ6.70 (2.17-20.75) , 4.29 (1.49-12.34) でした。}

2. 「食生活」は、健康寿命の重要なキーワードであることがわかりました。

食生活が生活習慣病予防において、最も重要な生活習慣です。本調査でも欠食せずに3食規則正しく食事をする事、健康に留意した食事を摂ることが健康寿命延伸に、重要であるという結果がでました。

また、「ファストフード」に対する「スローフード」の重要性も明らかになりました。元気な高齢者は、ほうとうをよく食べていました。ほうとうは、昔から野菜をふんだんに使い、みんなで食べられてきました。ほうとうは、山梨県での「スローフード」の代表の食のひとつであるのでしょうか。

注) 「ファストフード」とは、店頭ですぐ食べたり持ち帰ったりできる食品や調理済みの食品をいいます。手軽に食事が取れるメリットと同時に、栄養素と食形態の点から生活習慣病との関連が報告されています。一方、「スローフード」（ゆっくり食べる）は、食を中心としたライフスタイルのひとつで、イタリアを発祥とした非営利運動でその創立は今から10年前にさかのぼります。具体的な活動について次の3つの指針があります。①消えてゆく恐れのある伝統的な食材や料理、質のよい食品、ワイン(酒)を守る。②質のよい素材を提供する小生産者を守る。③子供たちを含め、消費者に味の教育を進める。

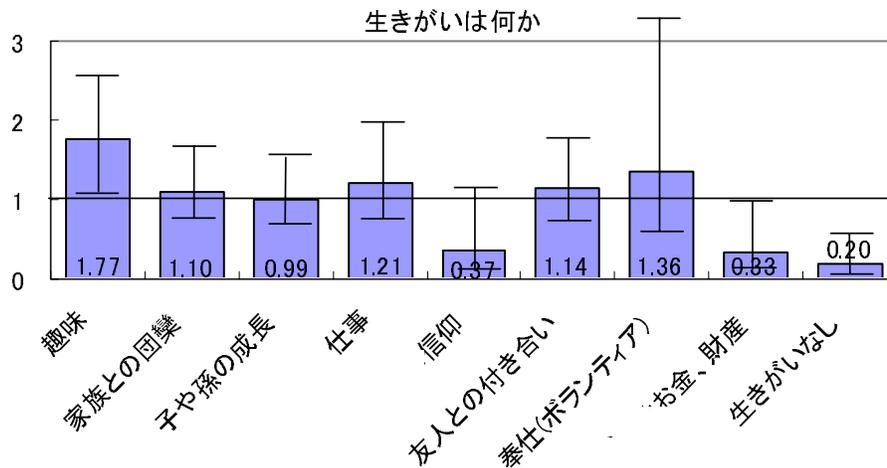


{スローフードは活動能力の維持に関連がありました}

3. 「生きがい」を持つことは、健康寿命延伸に必要です。

特に「趣味」を持つことで、その趣味を仲間と楽しむことは、生き生きとした生活には欠かせません。

自分でできる趣味や打ち込めることがあることは、自分らしさを維持するために大きな支えとなります。

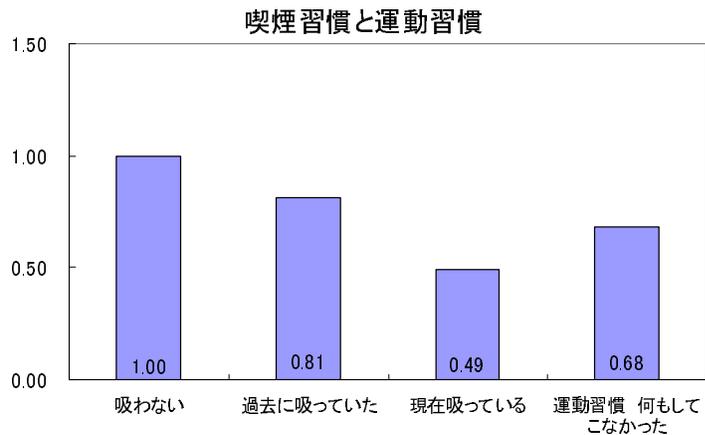


{生きがいを持つ、特に趣味を生きがいにする 것과活動能力を維持することは関連がありました}

4. 「健康的な生活習慣」は、健康寿命を延ばします。

健康寿命が短くなる、すなわち、寝たきりの状態など自立できなくなる主な原因は、脳卒中などの生活習慣病です。

本調査でも、喫煙をしないことや運動習慣を持つことなど健康に気を使い、そのために、何らかの実践をする人は日常生活動作が維持されることが示めされました。



{生きがいを持つ、特に趣味を生きがいにする 것과活動能力を維持することは関連がありました}

5. 「国中」と「郡内」の地域差も認められました。

社会的ネットワークの持ち方や食習慣には地域差があり、山梨県内でも国中と郡内では、無尽の習慣やほうとうを食べることに関して違いがわかりました。

しかし、ボランティア活動や近所付き合いなどの社会的ネットワークや食生活の重要性に違いはありませんでした。

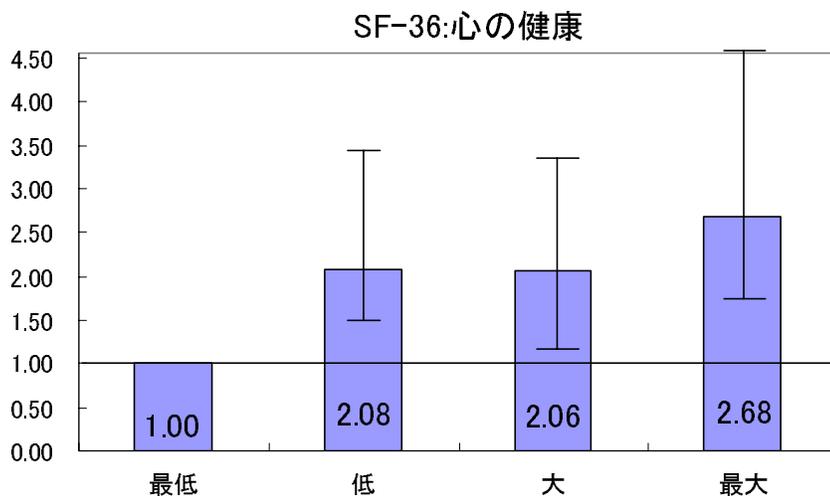
今後は、地域の特性にあった健康寿命延伸のための方策を考えればよいことになります。

注) 国中とは中・西部地域（甲府市、塩山市、山梨市、韮崎市、南アルプス市、東山梨郡、東八代郡、西八代郡、南巨摩郡、中巨摩郡、北巨摩郡）を指し、郡内とは東部・富士五湖地域（富士吉田市、都留市、大月市、南都留郡、北都留郡）を指します。

6. 「心の健康」と「体の健康」は、関連が強いことがあらためて明らかになりました。

心身両面の健康管理を行うことが健康寿命を伸ばすためには必要です。

例えば、閉じこもりについては、うつ症状があるために閉じこもるだけでなく、体力が衰えて外出が少なくなり、そのために閉じこもり、心も病んでしまうことがあります。このように、心の健康と体の健康は相互に関連しています。



〔個人の健康度を総合的に測定する尺度である「SF-36」において、精神的健康度の尺度である「日常的役割機能（精神）」「心の健康」「活力」、およびこれらを総括した「メンタルサマリー得点」のすべてで、生活活動能力の維持群のほうが有意に好成績でした。〕

7. 「その他」今回調査対象とした「疾病構造」、「保健医療システム」、「健康経済」面などの関連は次のとおりです。

寝たきりの原因となる病気の第1位である脳卒中の頻度について、山梨県は1996年の患者調査では全国で良い方から入院率が12位、外来受診率が6位と比較的良好な位置にありましたが、生態学的解析においてははっきりとした関連は見出せませんでした。

「保健医療システム」などについては、山梨県における特徴的な健康寿命との関連を見出すことはできませんでした。

「健康経済」の面では経済的にある程度余裕があることと健康寿命との関連が明らかになりました。

Ⅲ. おわりに

本調査は、過去の研究によって明らかになっている健康寿命との関連を多くの点で支持するものでした。加えて、山梨県の特徴が明らかになりました。

すなわち、①社会的ネットワークが比較的良好であること、②スローフードの習慣があることです。

今回は高齢者を対象とした調査であり、良好な状態である生活習慣も、若い人に目を向けると必ずしもそうではないと思われます。今後、本調査結果をもとに保健、医療、福祉事業に反映し、健康寿命延伸に更に役立てていきたいと考えております。

健康寿命ランキング 2003年(上位5位)

男性 順位	65歳		75歳		85歳	
		健康余命		健康余命		健康余命
1	長野	15.87	山梨	8.73	千葉	3.40
2	山梨	15.72	長野	8.53	茨城	3.39
3	福井	15.47	静岡	8.45	山梨	3.39
4	静岡	15.43	茨城	8.40	静岡	3.32
5	千葉	15.38	千葉	8.39	埼玉	3.30

女性 順位	65歳		75歳		85歳	
		健康余命		健康余命		健康余命
1	山梨	17.97	山梨	9.52	茨城	3.19
2	茨城	17.70	茨城	9.40	山梨	3.10
3	静岡	17.59	静岡	9.22	静岡	2.95
4	長野	17.56	長野	9.05	千葉	2.93
5	福井	17.46	福井	8.99	福島	2.84

(参 考)

○新しい健康指標の解析

2003年の介護保険データを活用した健康寿命の算出を行いました。山梨県は現在もトップレベルの健康寿命を維持していることがわかりました。女性は85歳以外はすべて1位、男性もすべての年代3位以内、70歳から80歳までは第1位でした。