



# 山梨は健康寿命日本一！！



Vol.3.2 (R8.5 発行)

## —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、日本の健康寿命は世界で2位と上位ですが、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？



なみちゃん

※「World Health Statistics2025(世界保健統計 2025)」(WHO 世界保健機構) (<https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics/>)より



統堂教頭

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（令和4年）

男性			女性		
順位	都道府県	年齢	順位	都道府県	年齢
—	全国	72.57	—	全国	75.45
1	静岡県	73.75	1	静岡県	76.68
2	石川県	73.60	2	山口県	76.43
3	山梨県	73.47	3	岐阜県	76.20
4	群馬県	73.37	4	山梨県	76.16
5	神奈川県	73.28	5	宮崎県	76.13

健康寿命の令和4年値について - 厚生労働省 ([O2.資料1-1 健康寿命の令和4年値について \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)) を加工して作成

山梨県は男女ともに上位なんですね！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？

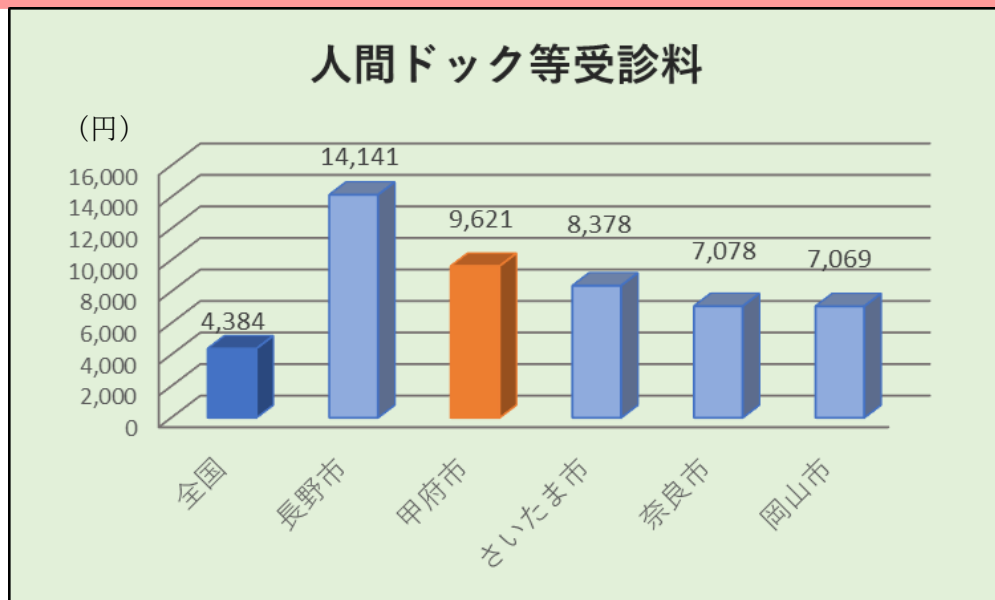


### 【人間ドックへの支出金額】

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（2025年）



「家計調査結果」(総務省統計局)

[家計調査 家計収支編 二人以上の世帯 詳細結果表 年次 2025年](#) | [ファイル](#) | [統計データを探す](#) | [政府統計の総合窓口](#)より

家計調査 / 家計収支編 二人以上の世帯 詳細結果表を加工して利用

※人間ドック等とは…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、山梨県民が健康である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？

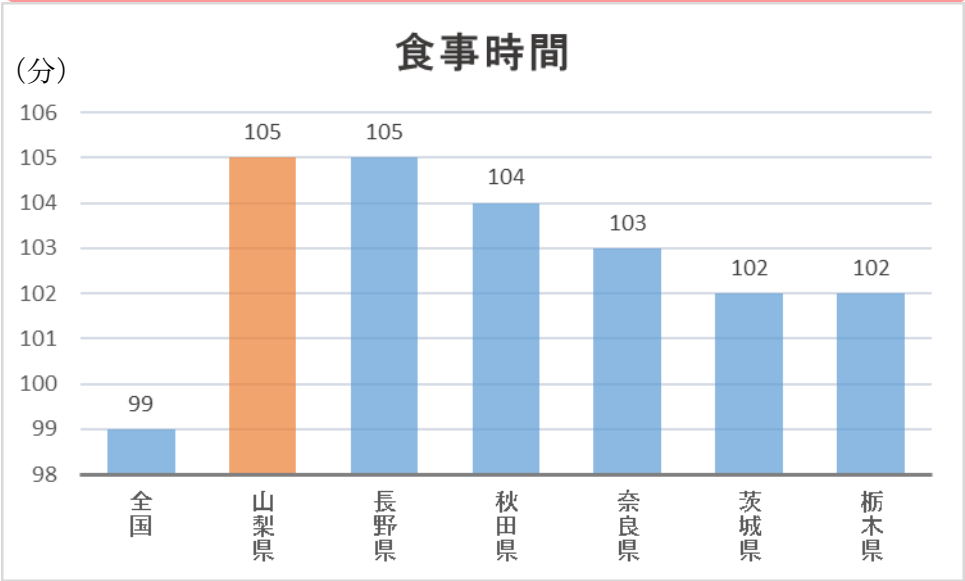




食事に関して、おもしろいデータがあるぞ。

### 【食事時間ランキング】

図3 1日の食事時間ランキング（令和3年）



「令和3年社会生活基本調査」(総務省統計局)  
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/index.htm>より

※ 都道府県，行動の種類別総平均時間・行動者平均時間・行動者率一週全体，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。

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。



あけの金時  
太陽のめぐみごはん  
(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>

令和6年度より、すべての県民がいきいきと健やかに暮らせる持続可能な社会を実現することを目的に、健やか山梨21（第3次）がはじまりました。

「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」という大きな目標に向け、「個人の行動と健康状態の改善」、同時に「社会環境の質の向上」を目指し、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」にも取り組んでいきます。

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



ヒシカツそばセット



黒酢豚定食

健康増進課では「やまなししほルトメニュー」の提供の推進をしています。😊

★やまなししほルトメニューはこちら→

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

国、山梨県及び市町村では、他にも様々な統計調査が行われています。  
統計調査に、御協力よろしくお願ひいたします。

(参考) 総務省統計局が開設している統計学習サイトを紹介します。

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

【キャラクター紹介】



今回はなみちゃんと  
統堂教頭が登場して  
います

※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。