

特集

# 滋賀県は健康寿命も日本一へ



## ～健康寿命延伸への取組～

第1回

### 平均寿命 連続日本一 その理由に迫る

最も新しい令和2年都道府県別の平均寿命(令和4年公表)によると、滋賀県の男性は82.73歳で前回(平成27年)に引き続き全国1位。女性性は88.26歳で4位から2つ順位を上げて2位となっています。前回と比べると、男性は0.95歳、女性は0.69歳、それぞれ平均寿命が延びている状況です。

一方、健康で自立した生活ができる健康寿命(客観的指標)をみると、男性は81.07歳で全国2位、女性は84.61歳で7位となっています。平均寿命との差は、男性が1.66歳、女性が3.65歳。医療費や介護費など生活の負担を抑え、QOLを維持するには、この差を縮めることが課題となります。

本年度の特集は、「健康寿命延伸への取組」をテーマに、県が主導する計画や施策などをご紹介します。

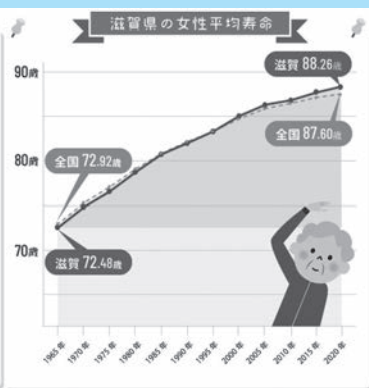
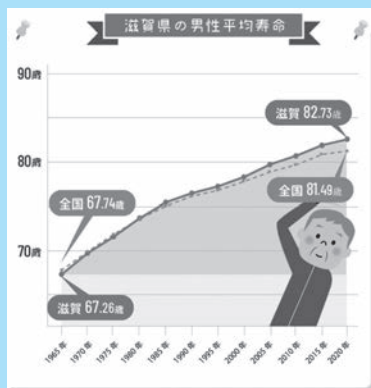
第1回は、長寿の秘けつについて。考えられる要因や滋賀県ならではの取組について、滋賀県健康医療福祉部の皆さんにお伺いしました。

### 平均寿命は50年前と比べ 約15歳上昇

滋賀県は、昔からずっと長寿だったわけではありません。

平均寿命の推移をみると、50年前と比べ約15歳上昇していることがわかります。全国の順位を見てみると、女性は約30年前の全国37位から今回の2位へと、徐々に順位を上げています。1975年以降、平均寿命は上昇傾向にありましたが、1990年に特に女性の平均寿命の全国順位が下降。

| 男性平均寿命 |      |        | 女性平均寿命 |     |        |
|--------|------|--------|--------|-----|--------|
| 1      | 滋賀県  | 82.73歳 | 1      | 岡山県 | 88.29歳 |
| 2      | 長野県  | 82.68歳 | 2      | 滋賀県 | 88.26歳 |
| 3      | 奈良県  | 82.40歳 | 3      | 京都府 | 88.25歳 |
| 4      | 京都府  | 82.24歳 | 4      | 長野県 | 88.23歳 |
| 5      | 神奈川県 | 82.04歳 | 5      | 熊本県 | 88.22歳 |



▲県民の健康寿命延伸を担う滋賀県健康医療福祉部の皆さん



健康寿命推進課の風間昌美さん(保健師)

このころに禁煙活動や母子保健などさまざまな保健事業への下地が整いました。「何とかしないとけない」と行政が舵を取り、県民もがんばって応えてきたことの結果」と健康寿命推進課健康づくり係副参事(保健師)の風間昌美さん。

「主な年齢の平均余命(男) 令和2年(2020)によると、75歳の高齢世代(全国3位)と比べ、0歳、20歳は全国1位となっており、40歳、65歳(全国2位)も順位が高く、この30年にわたる保健事業が奏功してきたことの裏付けとみることができそうです。

風間さんは「保健事業は草の根活動、引き続き地道な積み重ねが必要」と続けました。

**「健康寿命」でも滋賀県は全国上位**

介護保険の要介護度などを基準とする「客観的指標」では、男女ともに全国上位となっています。

|    |     | 「日常生活に制限のない期間の平均」 |    | 「日常生活動作が自立している期間の平均」 |    |
|----|-----|-------------------|----|----------------------|----|
|    |     | 値                 | 順位 | 値                    | 順位 |
| 男性 | 全国  | 72.68             |    | 79.91                |    |
|    | 滋賀県 | 73.46             | 4  | 81.07                | 2  |
| 女性 | 全国  | 75.38             |    | 84.18                |    |
|    | 滋賀県 | 74.44             | 46 | 84.61                | 7  |

**なぜ滋賀県民は長寿日本一に？考えられる要因について**

厚生労働省の調べでは、滋賀県の男性は脳血管疾患による死亡率の低さが全国1位で、がんによる死亡率の低さは全国2位となっています。これらの背景には、喫煙率の低さや食塩摂取量の低さなど、生活習慣病予防に良いと言われる生活、行動が広がっていると考えられます。

同様に総務省の「令和3年社会生活基本調査」によると、前回(平成28年)調査に続いてボランティアやスポーツの年間行動者率が全国上位となっており、心身にわたる健康な生活習慣

慣も深く関係しているとみることができそうです。

平均寿命が長い要因は様々ですが、県や市町の取組をはじめ、地域住民の主體的な取組等が総合的に平均寿命を延ばしたと考えられます。

**厚生労働省：令和3年度人口動態統計調査**

- ① 男性の脳血管疾患による死亡率の低さ **【全国1位】**
- ② がんによる死亡率の低さ **【全国2位】**
- ③ 心疾患(高血圧を除く)による死亡率の低さ **【全国5位】**

**数字から見える滋賀県民の生活(総務省「令和3年社会生活基本調査」)**

- ボランティア活動の年間行動者率(10歳以上) **【全国4位】**
- 旅行・行業の年間行動者率(10歳以上) **【全国6位】**
- スポーツの年間行動者率(10歳以上) **【全国6位】**
- 学習・自己啓発の年間行動者率(10歳以上) **【全国8位】**

**就業やボランティアなど社会参加が重要**

滋賀県は他府県と比べ地域で活躍する高齢者が多く、地域の健康づくりを推進するボランティア団体や健康推進員の活動も盛んです。

**地域で活躍する高齢者が多いため？**

高齢者の社会参加と寿命の関係について、滋賀県と長寿を競う長野県が実施した健康長寿の要因分析(平成27年3月)を見ると、65歳以上就業者割合と平均寿命・健康寿命は有意な正の相関にあることが報告されています。

また、滋賀県の平成30年度平均寿命・健康寿命要因分析によると、シルバー人材センターへの登録割合と平均寿命および健康寿命との関連は、男性は有意な相関、女性は平均寿命と有意な傾向が認められています。この結果から、シルバー人材センターへの登録割合が高い都道府県ほど、平均寿命・健康寿命が長いことが示されました。

一方、高齢者の交流拠点である「通いの場」は、男性の参加者が少ないことを懸念する声もありますが、シルバー人材センターへの登録や実際の業務を通じて、同様の交流や活動を行うことが可能です。「滋賀県には男女を問わず、高齢者の皆さんが日々をいきいきと過ごすための受け皿が充実しています」と医療福

社推進課在宅医療福祉・認知症施策推進  
係の高屋大樹さん。高齢になっても社会  
参加のできる機会の多いことが長寿に  
関係しているのではないかと考えてい  
ます。



▲右 医療福祉推進課の高屋大樹さん

### 健康推進員やボランティア団体 積極的に活動

市町が主体となって健康推進員や健康  
サポーターをはじめとするボランティア  
などの養成を支援し、地域の健康リー  
ダーとしてバランスの取れた食事の啓発  
や調理実習、特定健診やがん健診の受診  
勧奨を展開。通いの場などを通じてフレ  
イル予防体操の指導を行うなど、様々な  
活動を支援しています。また、琵琶湖を  
守ろうとする環境系ボランティアも盛ん

で、自然に親しみながら交流を重ねる方  
も少なくありません。

### さらなる健康づくりに 向けた滋賀県独自の取組

長引くコロナ禍の影響により、心身に  
わたる健康課題が顕在化する中、滋賀県  
では令和5年度の重点項目のひとつとし  
て「ここからからだの健康づくり」を掲  
げており、すべての県民が元気で健やか  
な生活を送ることができるよう、「健康  
しが」共創会議に参画する団体など多様  
な主体とともに、「健康なひとづくり」「健  
康なまちづくり」を進めています。

### スポーツを通じた健康づくり

滋賀県では、令和7年開催の国スポ・  
障スポ大会（わたS H I G A 輝く国ス  
ポ・障スポ）に向けて、体育施設（県立  
体育館、陸上競技場等）の整備等の準備  
を展開。新たに整備した施設の活用等に  
よりスポーツを通じた健康づくりに取り  
組んでいます。

### 《スポーツを通じた健康づくり事例》

●びわ湖毎日マラソンのレガシーを引き  
継ぐ市民マラソン大会「びわ湖マラソ  
ン2023」を令和5年3月12日（日）

に開催し、約6,300名のランナーが  
参加

●成人の週1日以上以上の運動・スポーツ実  
施率が右肩上がり  
（平成30年39.9% ↓ 令和元年44.1% ↓  
令和2年48.7% ↓ 令和3年52.0%）

●スポーツボランティアの登録者数が  
大幅に増加（平成30年1,789人 ↓ 令和  
4年3月3,823人）

### 心のリズムを整える新たな ツーンリズム「シガリズム」

「シガリズム」は、琵琶湖をはじめとし  
た自然と歩みをそるえ、ゆっくり、てい  
ねいに暮らしてきた滋賀の時間の流れや  
暮らしを体感することで、心のリズムを  
整える新たな旅の提案です。

コロナ禍を経て、健康志向の高まり  
や人々の価値観の変化等により滋賀の  
良さが注目されていることから、滋賀  
県では自然や歴史、文化、暮らし、営  
みなどさまざまな滋賀の魅力を深く体  
験・体感できる「シガリズム」として  
推進しようとしています。

シガリズムの推進にあたり、地域の価  
値ある資源を再発見・再評価し、磨き上  
げ、観光関連事業だけでなく、農林水産  
業や地場産業などに深く携わってこれら  
れた方々が紹介、提供する「その季節、そ

の土地でしかできない」体験、すなわち  
「シガリズム体験」の創出が進められて  
います。

### 湖国滋賀の独自の食文化

古来、日本の農村では、タンパク  
質とカルシウムと脂質が不足がちで  
したが、琵琶湖周辺では湖魚を食べ  
ることによって栄養が補われ、人々  
の健康に大きく貢献してきたと言わ  
れています。

湖魚は刺身、なます、煮魚、佃煮、  
豆煮、焼魚、ナレズシ、鍋、味噌汁  
などにされ、多様な淡水魚の食文化  
が形成されてきました。とりわけ琵琶  
湖周辺では、様々な魚をナレズシ  
にして食べる文化が受け継がれてき  
ました。ナレズシは、良質のタンパ  
ク質源、脂質源であるとともに、発  
酵させることで魚を頭から尾まで丸  
ごと食べられるようになるため、カ  
ルシウムを豊富に摂取できる食品で  
もあります。その中でも「鮒ずし」  
は、お腹の調子の悪い時や体調の悪  
い時に薬代わりに食べる、といった  
風習があり、これは鮒ずしが良質の  
乳酸菌を豊富に含んだ発酵食品であ  
り、腸内環境を良くする働きがある  
食物である事を経験として知ってい  
たと考えられます。

健康経営の取組

生涯を通じていきいきと過ごしていくには、若い世代から健康づくりが不可欠です。特に働き盛り世代の皆さんは、1日の多くを職場で過ごしています。高齢化時代を踏まえ、いつまでも元気に働き続けられる職場環境づくりを目指し、滋賀県では「地域まるごと健康経営」を掲げ、職場における健康づくりを推進しています。

また、健康寿命延伸プロジェクト表彰事業では、最優秀賞を受賞した事業所を中心に、職場の健康づくりの取組についてご紹介しています。

「健康しが」共創会議による活動創出

平成30年10月には、滋賀県の呼びかけにより、「健康しが」共創会議が設立されました。企業・地域団体・自治体等さまざまな団体が出会い、アイデアを共有し、協力関係を構築して、県民の健康づくりにつながる活動の創出を目指しています。県内外から231団体が参画(2023.4末現在)。

【活動創出事例】

(株) E-LT健康増進研究所

(公社) 滋賀県理学療法士会

理学療法士を対象とした

健康伸び体操の研修会の実施

(社福) 滋賀県社会福祉協議会

(一社) 日本介護美容セラピスト協会

「女性のつながりサポート事業」でのハンドマッサージの講習実施

マンドラシートの活用で「気づき」を促す

|                          |                  |               |                |                 |                   |                |                  |               |
|--------------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------|---------------|
| 野菜                       | 減塩               | 食育            | BIMA-TEKU      | ピフイチ            | ご当地体操             | 健診受診           | 2ミアラブル<br>暮らしアプリ | 見える化          |
| 朝食                       | 食                | 美味しさ          | 形勢<br>フーズポーツ   | 運動              | ご当地<br>マラソン<br>大会 | 医療資源の<br>充実    | セルフケア            | 禁煙支援<br>・防煙教育 |
| 滋養めし                     | 発酵               | 地産地消          | 気軽に運動<br>できる環境 | 習慣化             | eスポーツ             | レジリエンス<br>を高める | PHR              | 未病対策          |
| CO <sub>2</sub><br>ネットゼロ | MLGs             | びわ湖の日         | 食              | 運動              | セルフケア             | 睡眠             | メンタル<br>ヘルス      | WLB           |
| クアオウト                    | 自然環境             | やまの健康         | 自然環境           | 滋賀<br>らしい<br>健康 | こころ               | 笑い             | こころ              | ヨガ・<br>ストレッチ  |
| 生物多様性                    | エコツーリズム<br>(びわ湖) | 農業遺産          | 県民性・<br>伝統文化   | つながり            | 生きがい              | 芸術鑑賞           | 旅行               | 自分時間          |
| 三方よし                     | 住民自治             | 共生社会          | 居場所<br>づくり     | ソーシャル<br>キャピタル  | SNS               | ボランティア         | 生涯学習             | 多様な<br>働き方    |
| 伝統工芸<br>地場産業             | 県民性・<br>伝統文化     | 絆の<br>こころ     | サード<br>プレイス    | つながり            | コフキナー             | 趣味・特技          | 生きがい             | 美しさ           |
| 祭り                       | アール・<br>ブリュット    | ソーシャル<br>ビジネス | ゆるやかな<br>つながり  | 交流人口<br>関係人口    | 移動手段              | 社会貢献           | 収入が<br>あること      | ウィッシュ<br>リスト  |

▲「滋賀らしい健康」マンドラシート

活動に際しては共創会議の意見交換をもとに作ったマンドラシートを活用。「滋賀らしい健康」を実現するには、「食」や「運動」だけではなく、「つながり」や「生きがい」「自然環境」もかかわっており、そこにはさらに関連のあるキーワードが並びます。「あらゆるものが、健康」とつながっている」という気づきを促すことが可能です。

健康寿命の延伸には「生きがい」も大切

「地域のボランティアの皆さんが県や市町と協力して、家庭での減塩の啓発や、小中学校での禁煙教育などの地道な活動が結果に結びついたのではないのでしょうか。また、心と体の健康はつながっているという考えから、生きがいづくりにも力を入れてきました。シルバー人材センターや通いの場の賑わいはもちろん、やはりびわ湖という自然豊かな環境がもたらしてくれる癒や



▲県健康しが企画室沖野宏文室長

しやレジャー、スポーツの機会が心と体の健康につながっていると考えます」と県健康しが企画室沖野宏文室長。「生きがいがあるからこそ、健康に生き続



▲県の努力や成果について語る取材中の皆さん

けたいと考える、その思いを引き出せる環境を整備することが健康行政の要であり、私たちの仕事」とお話を結びました。

滋賀県が平成30年から取り組んできた「健康いきいき21」健康しが推進プラン(第2次)も本年度で終了。現在、健康医療福祉部をはじめとする関係部局では、第3次計画に向けて改定作業を進めています。次号以降は、直近の健康実態調査データをはじめ、計画の進捗や概要のご紹介を通じ、健康寿命の延伸に向けた次代の取組についてのヒントとしていただける内容を目指します。