

Ⅱ. 特 集

健康寿命を延ばし、 健康寿命日本一をめざす健康づくり

本格的な長寿社会を迎える中、活気ある愛知を作っていくためには、若い世代の就労、結婚、子育ての希望を実現していくとともに、高齢になっても健康でいきいきと過ごし、生涯を通じて活躍できる社会の実現を目指していく必要があります。

本県では、「健康日本 21 あいち新計画」の基本目標として、『健康長寿あいちの実現』（健康寿命の延伸と健康格差の縮小）を掲げ、健康づくりの取組を進めています。

健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間」と国の健康日本 21（第 2 次）の中で定義されています。平均寿命と健康寿命の差が「日常生活に制限のある期間」を表しており、「生涯を通じて健康でいきいきと過ごす」ためには、この差を縮めていく必要があります。

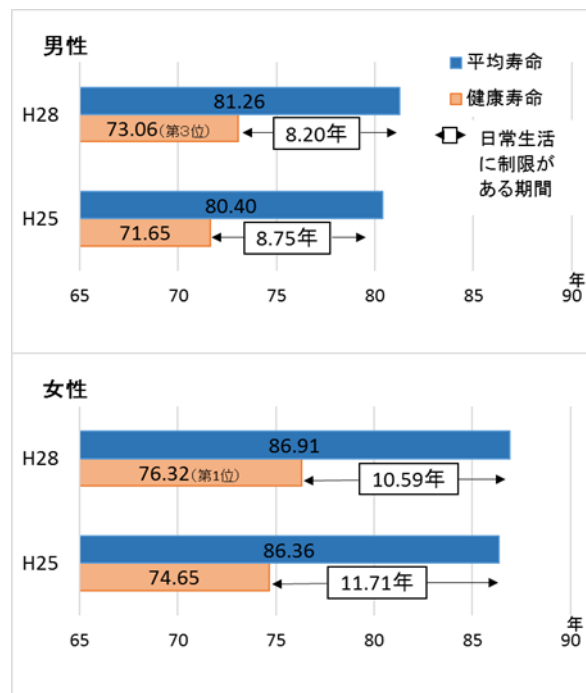
厚生労働省が 3 年ごとに算出している健康寿命をみると、直近の平成 30（2018）年 3 月に発表された平成 28（2016）年の健康寿命の本県の数値及び全国順位は、男性 73.06 年（全国 3 位）、女性 76.32 年（全国 1 位）でした。

平成 28（2016）年と平成 25（2013）年の「平均寿命」、「健康寿命」を比較すると、「平均寿命」、「健康寿命」は、男女とも延伸し、「日常生活に制限のある期間」は、いずれも縮小しています。引き続き、県民が自ら健康づくりに取組む気運を県内全体で高め、健康寿命の延伸を図る取組を進めてまいります。

愛知県の平均寿命と健康寿命

	時期	平均寿命 (年)	健康寿命 (年)
男 性	平成 28 年	81.26	73.06
	平成 25 年	80.40	71.65
	平成 22 年	79.62	71.74
女 性	平成 28 年	86.91	76.32
	平成 25 年	86.36	74.65
	平成 22 年	86.14	74.93

※平均寿命は、愛知県作成の生命表から算定
※健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金の研究班において厚生労働省「国民生活基礎調査」をもとに算定されたもの



平均寿命と健康寿命の比較

今回の年次レポートでは、ビジョンで取り組んできた健康づくりに関連する施策のうち、「食」と「運動」を中心とした健康づくり、こころの健康づくり、歯と口の健康づくり、高齢者の社会参加に関する取組を取り上げ、検証します。



「健康」も「幸せ」の要件です

平成 26（2014）年に厚生労働省が実施した「健康意識に関する調査」（回答数 5000 件）によると、現在どの程度幸せであるかを 10 点満点で尋ねたところ平均は 6.38 点でした。また、幸福感を判断するのに重視した事項を 3 つまで回答いただいたところ「健康状態」が最多の 54.6% でした。

「生涯を通じて、健康でいきいきと過ごす」ことを目指して、日頃から生活習慣を整え心身を良好に保つことが必要です。

