



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

# 健康長寿

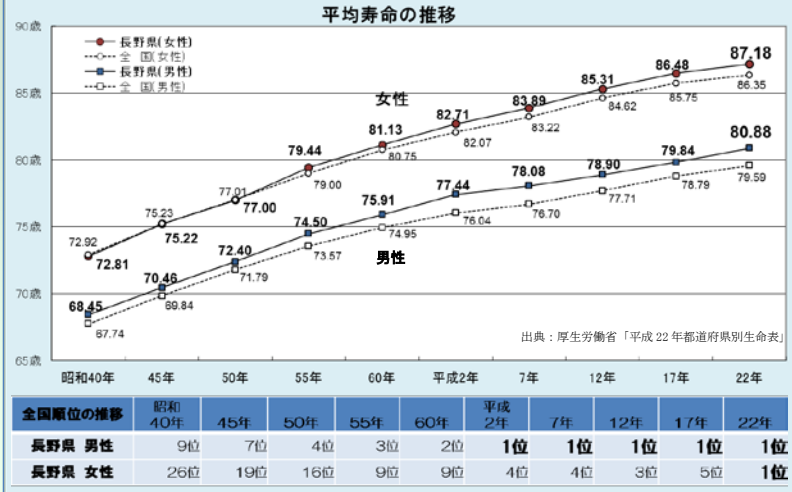
# ながのけん

NAGANO

## 長野県の平均寿命 男女共に全国1位(平成22年)

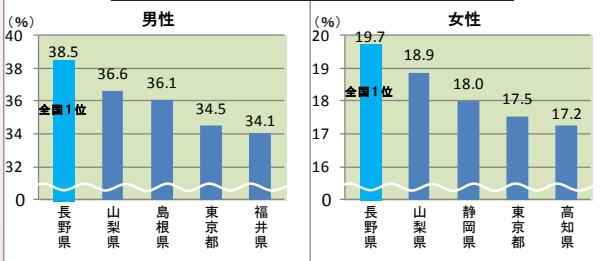
平成25年2月28日に厚生労働省から発表された「平成22年都道府県別生命表」によると、長野県の平均寿命は、男性が80.88年(全国:79.59年)、女性が87.18年(全国:86.35年)となっています。男性は平成2年から全国1位を保ち続けており、女性も平成22年に初めて1位となるなど、本県の長寿を裏付けています。

「しあわせ信州創造プラン」(長野県総合5か年計画)(計画期間: H25年度~H29年度)では、本県が目指すべき将来像の一つとして「健康長寿世界一の信州」を掲げ、その実現に向けて各部署が一丸となり、プロジェクトを推進しています。



## 長野県の健康長寿の要因

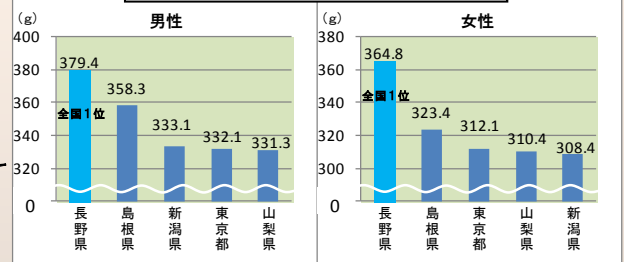
65歳以上高齢者の有業率(平成24年)



出典: 総務省「平成24年就業構造基本調査」

高齢者の有業率が高く、生きがいを持って暮らしている。

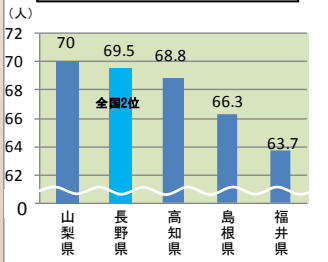
野菜摂取量の平均値(平成24年)



※20歳以上、年齢調整  
出典: 厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」

野菜の摂取量が多い。

就業保健師数(平成26年)



※人口10万人当たり  
出典: 厚生労働省「平成26年衛生行政報告例」

専門職(医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等)による地域の保健医療活動が活発

項目	長野県	全国
食生活改善推進員1人当り年間活動回数(平成25年度)	33.2回(全国51協議会中8位)	20.6回
保健補導員等設置市町村数(平成26年7月1日現在)	76/77市町村	全域で活動している都道府県はなし。

出典: 全国食生活改善推進員協議会・(一財)日本食生活協会「平成25年度食生活改善推進員の活動」  
長野県保健補導員等連絡協議会ウェブサイト  
(<http://www.kokuho-nagano.or.jp/hokenhodouin/hodouin.html>) (2015年8月24日利用)  
長野県健康福祉部健康福祉政策課「長野県健康長寿プロジェクト・研究事業報告書」(2015年3月)

健康ボランティアによる自主的な健康づくりへの取り組みが活発

### 世界一の健康長寿を目指す。



長野県では、県民一人ひとりの健康を更に増進するため、健康づくりに取り組む様々な主体と連携して生活習慣病予防の重点項目である Action (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat (健康に食べる) に関連する取組を強化する健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」に取り組んでいます。