



発行：滋賀県湖東健康福祉事務所 医療福祉連携係

滋賀の健康づくり
キャラクター
しがのハグ&クミ

滋賀県の平均寿命！

男性の平均寿命は**81.78**歳で 全国**1**位(前回 2位)

女性の平均寿命は**87.57**歳で 全国**4**位(前回12位)

「平成27年都道府県別生命表」厚生労働省

○厚生労働省が昨年(2015年)の12月に発表した都道府県別の平均寿命(2015年)で、前回(2010年)にトップであった長野県を抜いて、滋賀県が初めて全国1位となりました。

男性 ベスト5	
1 滋賀	81.78 歳 (2)
2 長野	81.75 (1)
3 京都	81.40 (6)
4 奈良	81.36 (7)
5 神奈川	81.32 (5)

カッコ内は2010年の順位

女性 ベスト5	
1 長野	87.675 歳 (1)
2 岡山	87.673 (8)
3 島根	87.64 (2)
4 滋賀	87.57 (12)
5 福井	87.54 (7)

カッコ内は2010年の順位

○滋賀県の死因の特徴は、3大死因(がん、心疾患、脳卒中)の内、脳卒中の脳血管疾患と脳梗塞による死亡率が一番低く(全国男性1位、女性2位)、がんにより死亡率も低い(全国男性2位、女性14位)状況です。

食塩摂取量の少ない県 (20歳以上)

<男性>		<女性>	
1 沖縄		1 沖縄	
2 高知		2 大阪	
3 大阪		3 高知	
4 岡山		4 岡山	
5 滋賀		5 香川	

喫煙率の低い県 (男性20歳以上)

<男性>	
1 滋賀	
2 奈良	
3 大分	
4 兵庫	
5 徳島	

○滋賀県は、1日の塩分摂取量が低く(全国男性5位、女性7位)、喫煙率も低い(全国1位)であることが、平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)でわかりました。

その他、平成28年社会生活基本調査(総務省)によると、滋賀県は、ボランティア行動者率が全国1位、スポーツ行動者率が全国4位、旅行・行楽行動者率が全国5位、趣味・娯楽行動者率が全国6位という結果でした。

平均寿命と健康寿命(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)の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。

最後まで、健康でいきいきした生活を送れるよう健康寿命を延ばしましょう！

そのためには、今年もしっかり健診(検診)を受け、自分のからだの状態を知ることからスタートしてみましょう！

