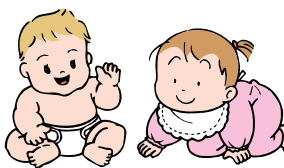
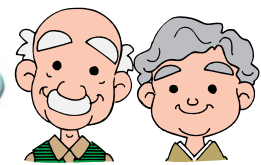


元気UP 滋賀!

～統計でみる滋賀県民の健康状況～



滋賀県は長寿県?

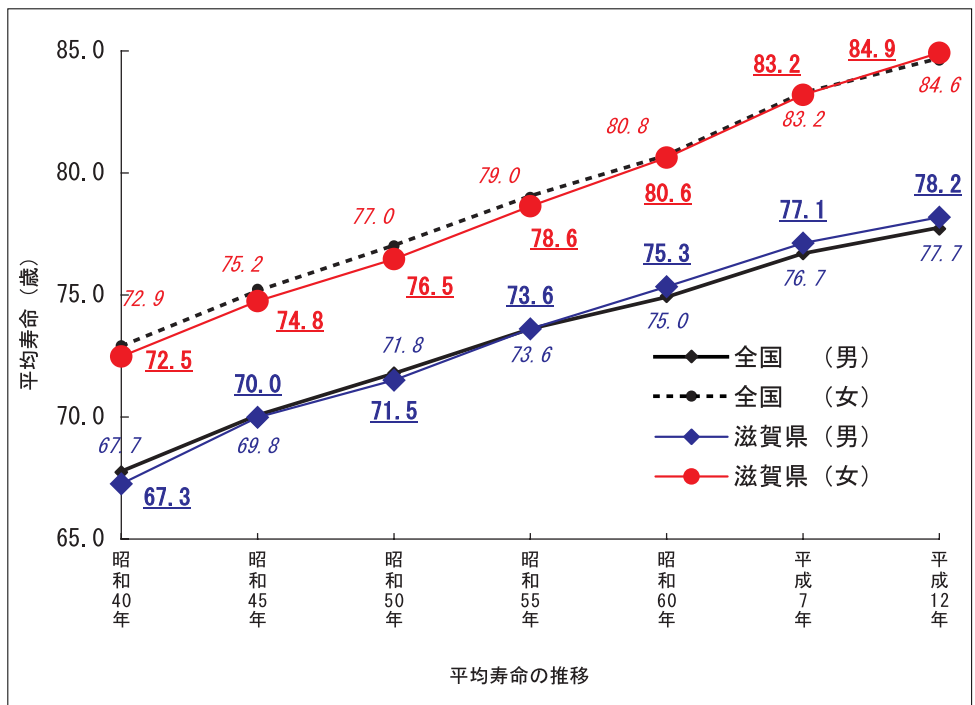


右に示すグラフは、全国と滋賀県の平均寿命の推移を示しています。平均寿命とは、いまの赤ちゃん（0歳児）が何歳まで生きられるかの命の長さです。平成12年の日本人の平均寿命は女性が84.6歳、男性が77.7歳になりました。

男女とも各国の最新データのなかでは世界一です。

厚生労働省は、平均寿命が延びた理由について、医学の進歩や保健衛生の改善のほか、インフルエンザなど感染症の大流行がなかったことを挙げています。

全国と滋賀県の平均寿命の推移を比べると、同じように年々伸びてきています。男性は昭和60年頃から、女性は平成7年頃から全国平均を上回るようになっていきます。

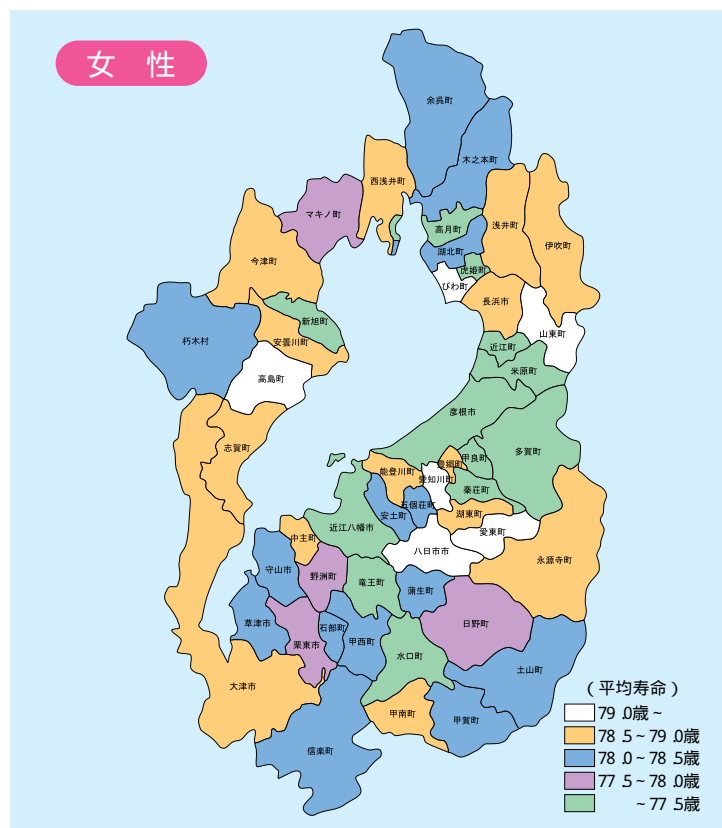
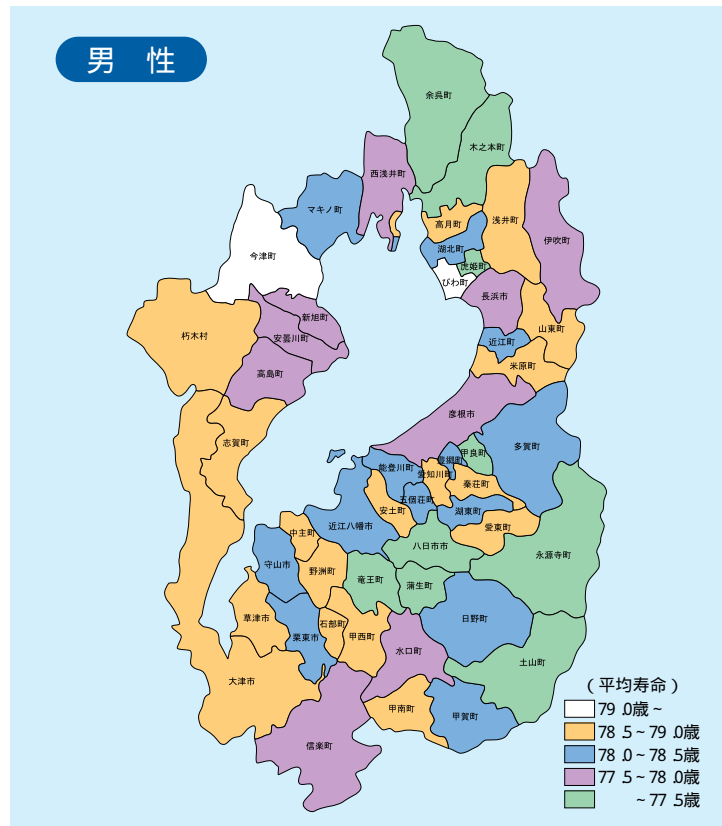


太字、下線付きで示した数字が滋賀県の推移、斜体で示したものが全国推移です。いずれも青字は男性、赤字は女性を示しています。

長寿No.1の市町村は？

市町村別生命表

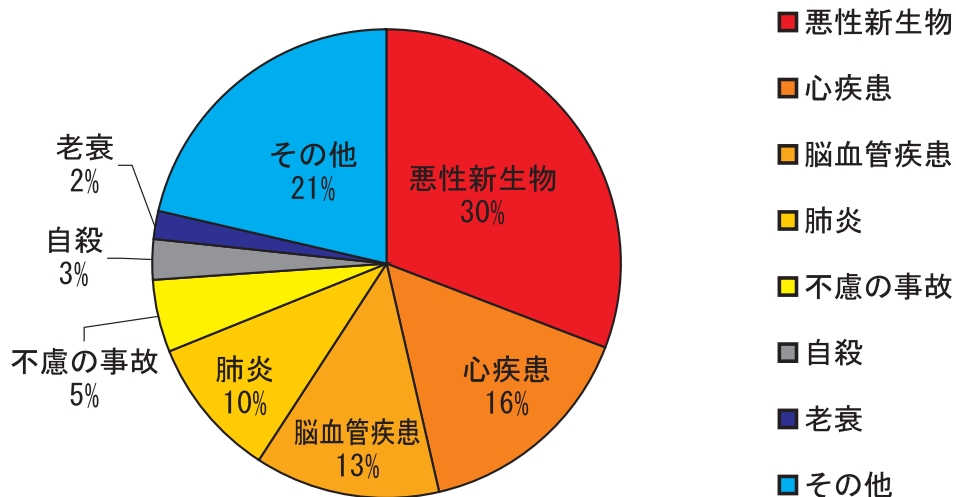
	男性(平均寿命)	女性(平均寿命)
滋賀県	78.2歳	84.9歳
大津市	78.7	85.3
彦根市	77.6	84.4
長浜市	77.9	85.1
近江八幡市	78.0	84.2
八日市市	77.4	85.6
草津市	78.6	84.8
守山市	78.2	84.8
栗東市	78.3	84.6
志賀町	78.8	85.1
中主町	78.6	85.1
野洲町	78.7	84.5
石部町	78.6	84.9
甲西町	78.5	84.9
水口町	77.9	84.3
土山町	77.1	84.9
甲賀町	78.0	84.8
甲南町	78.6	85.2
信楽町	77.7	84.8
安土町	78.5	84.8
蒲生町	77.3	85.0
日野町	78.1	84.7
竜王町	77.3	84.4
永源寺町	77.3	85.2
五個荘町	78.3	85.2
能登川町	78.4	85.3
愛東町	78.6	85.8
湖東町	78.0	85.3
秦荘町	78.8	84.3
愛知川町	78.7	85.7
豊郷町	78.0	85.3
甲良町	76.7	84.3
多賀町	78.1	83.4
山東町	78.7	85.4
伊吹町	77.8	85.2
米原町	78.6	84.3
近江町	78.4	83.9
浅井町	78.8	85.2
虎姫町	77.4	84.3
湖北町	78.2	84.9
びわ町	79.0	85.5
高月町	78.5	84.1
木之本町	77.0	84.8
余呉町	77.4	84.9
西浅井町	77.8	85.3
マキノ町	78.3	84.5
今津町	79.1	85.3
朽木村	78.7	84.8
安曇川町	77.7	85.3
高島町	77.7	85.6
新旭町	77.7	83.6



平成12年国勢調査、人口動態統計平成11～13年死亡数、平成10～13年出生数より作成

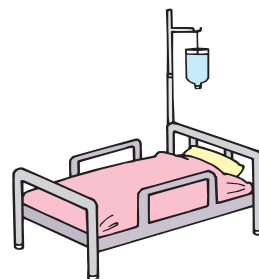
滋賀県内の死因順位

県内の主な死因別死亡数の割合（平成12年）



平成12年の滋賀県内の死亡数を死因順位別にみると、第1位は悪性新生物（がん）で第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患でした。

主な死因の年次推移をみると、悪性新生物は一貫して上昇を続け、昭和56年以降死因順位第1位となり、全死亡者に占める割合も平成12年は30.8%となっています。全死亡者のおよそ3人に1人は悪性新生物で死亡したことになります。心疾患は昭和60年に脳血管疾患にかわり第2位となり、平成12年の全死亡者に占める割合は15.5%となりました。脳血管疾患は昭和26年に結核にかわって第1位となりましたが、45年をピークに低下しはじめ、56年には悪性新生物にかわり第2位に、60年には心疾患にかわり第3位となり、その後も死亡数・死亡率とも低下を続け、全死亡者に占める割合は平成12年時点では12.7%となっています。



今回使用した図表や、その他健康に関する県内市町村別調査データなどは、滋賀県ホームページにアクセスすると閲覧できます。

ホームページアドレス：http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/21plan/index.html

平成14年国民栄養調査結果

健康増進や生活習慣病予防のためには、自らの健康管理が重要であることから、平成14年国民栄養調査では個人の体重管理の状況や体型の自己評価、ストレスと食事量・体重変化などについて重点的に調査され、その結果がとりまとめられました。

(この調査結果に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがあります。)

①体型の変化について

男性では肥満者が増加、女性では若い年齢層で低体重(やせ)の者が増加。

肥満者の割合は、男性では30～69歳で約3割となり、昭和57年と比べ、いずれの年齢層でも約1.5倍に増加しました(図1)。女性では、60歳以上で肥満者の割合が多く、約3割でした。

肥満度の判定はBMI(Body Mass Index)を用いて判定します。

BMIは「 $BMI = (\text{体重 : kg}) / (\text{身長 : m})^2$ 」により算出します。

BMI < 18.5 : 低体重

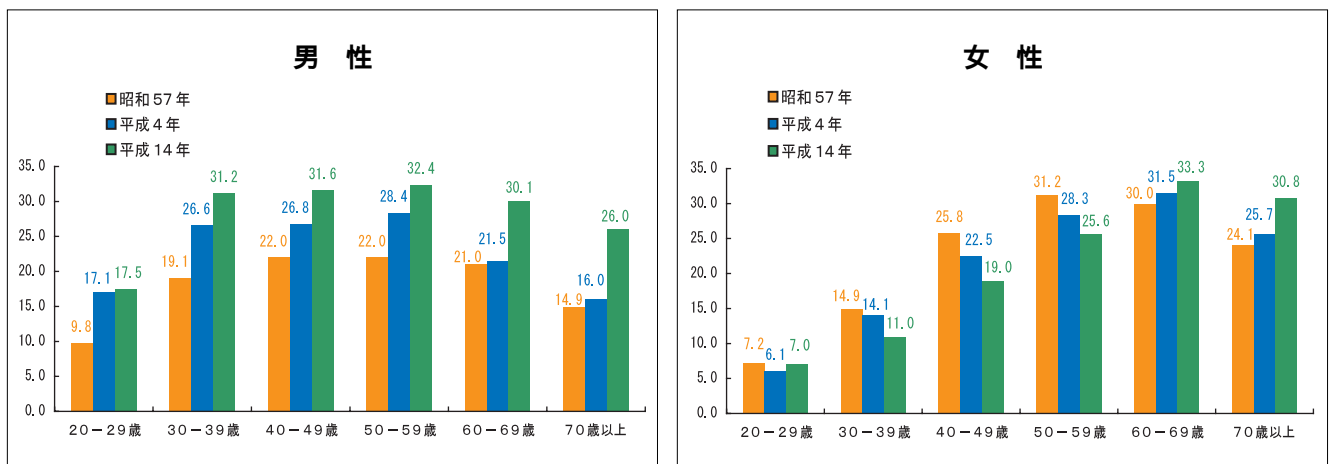
18.5 ≤ BMI < 25 : 普通体重(正常)

BMI ≥ 25 : 肥満

皆さんも調べてみましょう。

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

図1 肥満者(BMI ≥ 25)の割合



②体型の自己評価について

自分の体型に対する自己評価は、男性は適正に評価。

現実の体型を「肥満」「普通」「低体重」に分け、自分の体型に対する自己評価をみると、男性では自分の体型を適正に把握している者が多いが、女性では現実の体型が「普通」であるにもかかわらず「太っている」と自己評価している者が多くみられ、15～19歳では「やせている」にもかかわらず「普通」と自己評価している者が多くみられました。このような傾向はいずれの年齢層でも平成10年より増加していました。

図2 現実の体型別 体型に対する自己評価

単位：（％）

年 齢	現実の体型	男 性			女 性		
		太っている	普 通	やせている	太っている	普 通	やせている
15～19歳	肥 満	93.8	6.3	0.0	100.0	0.0	0.0
		97.2	2.8	0.0	94.7	5.3	0.0
	普 通	22.7	50.6	26.8	70.9	25.1	4.0
		21.3	53.4	25.3	58.1	37.8	4.1
	低 体 重 (やせ)	3.2	9.7	87.1	17.9	56.4	25.6
		6.0	12.0	82.0	10.4	50.8	38.8
20～29歳	肥 満	90.6	9.4	0.0	96.9	3.1	0.0
		95.4	4.6	0.0	97.8	2.2	0.0
	普 通	31.5	48.0	20.4	66.7	30.0	3.3
		27.3	51.2	21.5	51.1	45.7	3.2
	低 体 重 (やせ)	0.0	12.9	87.1	10.6	34.2	55.2
		2.1	6.3	91.6	4.6	46.2	49.2
30～39歳	肥 満	98.1	1.9	0.0	98.5	1.5	0.0
		93.8	6.2	0.0	100.0	0.0	0.0
	普 通	36.8	43.9	19.3	59.8	35.5	4.6
		35.8	45.2	19.0	48.1	44.0	6.9
	低 体 重 (やせ)	0.0	0.0	100.0	7.6	29.3	63.0
		3.8	3.8	92.4	3.8	29.5	66.7
40～49歳	肥 満	93.8	5.5	0.6	100.0	0.0	0.0
		94.7	5.3	0.0	98.3	1.7	0.0
	普 通	40.1	42.3	17.5	59.5	33.6	6.9
		34.9	44.4	20.7	51.0	42.9	6.1
	低 体 重 (やせ)	0.0	15.4	84.6	4.5	29.5	65.9
		0.0	0.0	100.0	2.4	19.5	78.1
50～59歳	肥 満	90.2	9.8	0.0	97.7	2.2	0.0
		89.0	11.0	0.0	98.9	1.1	0.0
	普 通	27.2	49.6	23.2	53.4	40.1	6.5
		27.2	52.5	20.3	51.0	39.4	9.6
	低 体 重 (やせ)	0.0	11.1	88.9	1.9	18.9	79.2
		0.0	4.3	95.7	0.0	18.2	81.8
60～69歳	肥 満	92.4	7.2	0.5	95.5	4.5	0.0
		91.7	7.1	1.2	95.8	4.2	0.0
	普 通	26.5	49.7	23.7	50.7	39.2	10.2
		23.8	51.1	25.1	44.5	44.4	11.1
	低 体 重 (やせ)	4.0	20.0	76.0	0.0	21.2	78.8
		0.0	3.0	97.0	2.9	17.6	79.5
70歳以上	肥 満	82.5	16.2	1.3	86.5	12.4	1.2
		91.3	8.7	0.0	85.9	13.2	0.9
	普 通	23.7	48.4	27.9	35.8	43.6	20.6
		14.0	51.2	34.8	24.1	49.5	26.4
	低 体 重 (やせ)	2.1	10.4	87.5	0.0	13.4	86.6
		0.0	10.3	89.7	0.0	16.3	83.7

上段：平成14年、下段：平成10年

■：適正な自己評価 斜体文字：適正ではないが、最も高い回答

③ ストレスと食事量・体重の変化

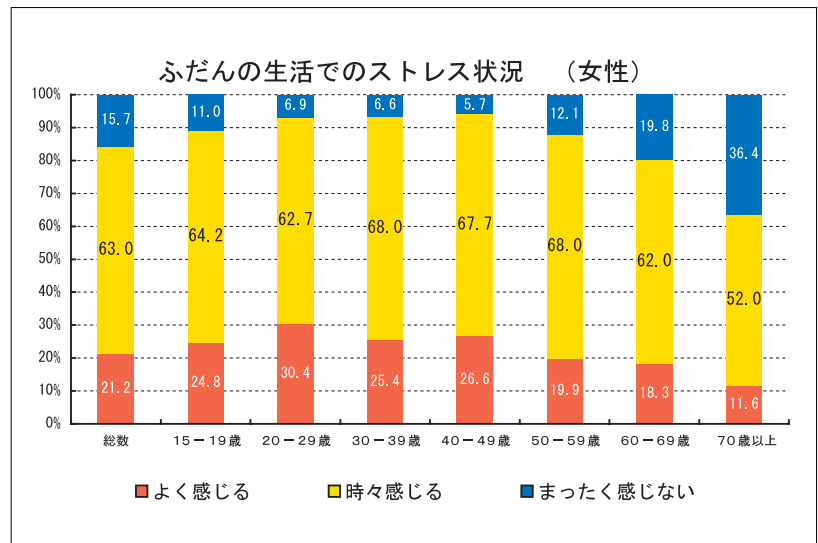
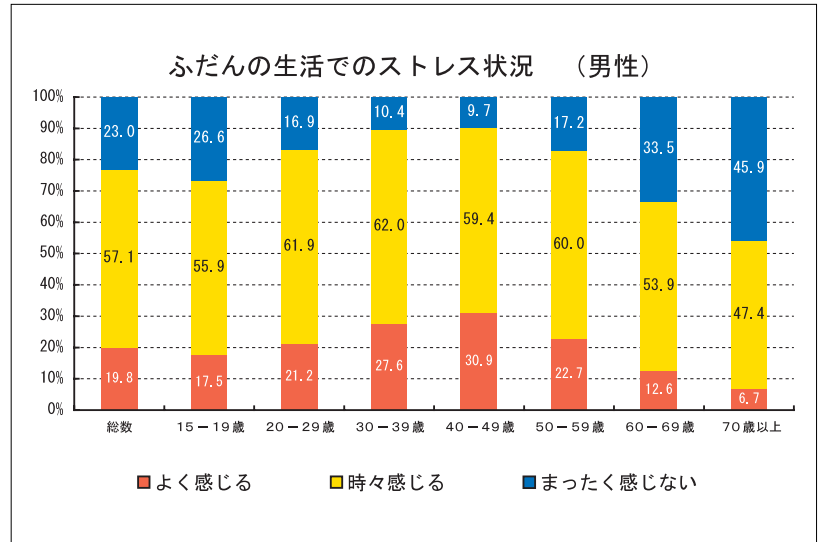
ふだんの生活でストレスを感じているものの割合は、男性では7割、女性では8割。



ふだんの生活でストレスを感じている（よく感じるおよび時々感じる）者は、男性76.9%、女性84.2%であり、男女とも40歳代で最も多いことが明らかとなりました。

ストレスを感じている時、食事量に変化がある者が女性で55.7%、男性で34.7%となり、男性では食事量が「少なくなる」と回答した者の割合が「多くなる」を上回りました。逆に、女性では食事量が「多くなる」と回答した者の割合が「少なくなる」を上回りました。

また、ストレスを感じているときに体重が増える（太る）者は男性6.2%、女性15.8%であり、体重が減る（やせる）者は男性10.2%、女性12.5%でした。



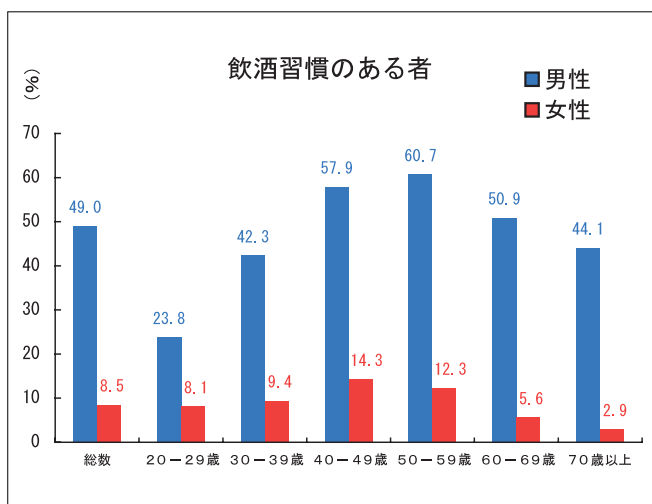
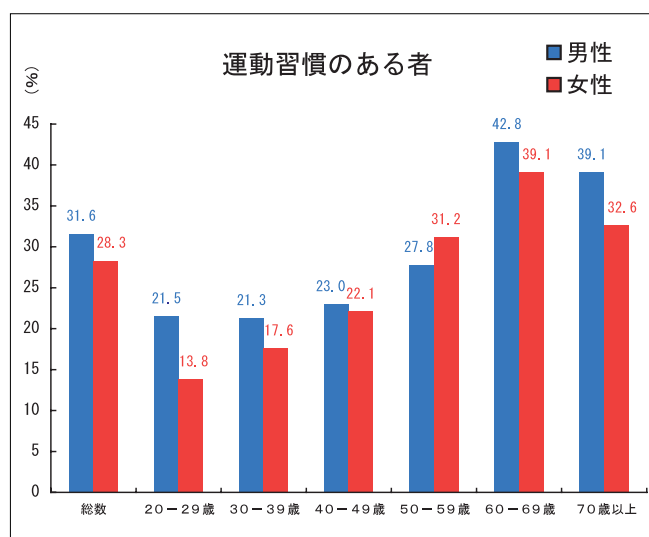
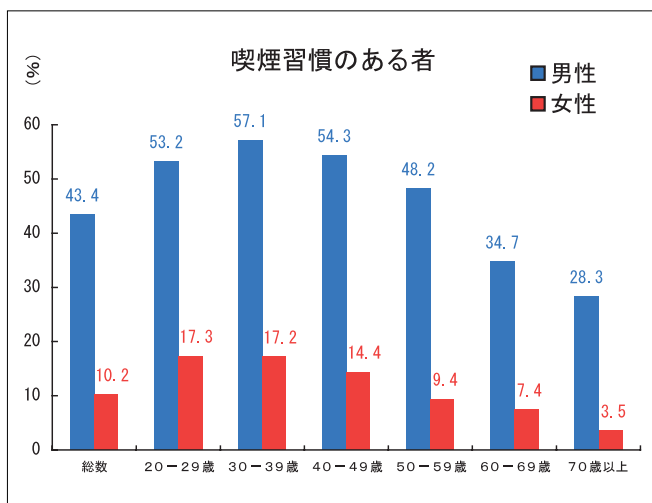
④ 体重減量への取組について

体重を減らそうとしている者は、男性では約4割、女性では5割。

「現在、体重を減らそうとしている」者は男性37.4%、女性53.7%で、いずれの年齢層においても女性のほうが多くなっています。体型別でみると、男性では肥満であるにもかかわらず体重を減らそうとしている者は64.1%に留まっていた。15~19歳の女性では低体重（やせ）であってもその41.0%が体重を減らそうとしているという結果でした。

⑤ 喫煙・飲酒・運動習慣の状況について

喫煙習慣のある者は、男性の20～50歳代で約5割です。女性では20～30歳代で最も高くなっていました。
 飲酒習慣のある者は、男性の40～50歳代で6割強、女性では40歳代で最も高率でした。
 運動習慣のある者は、男性の20～50歳代と女性の20～40歳代で3割以下でした。

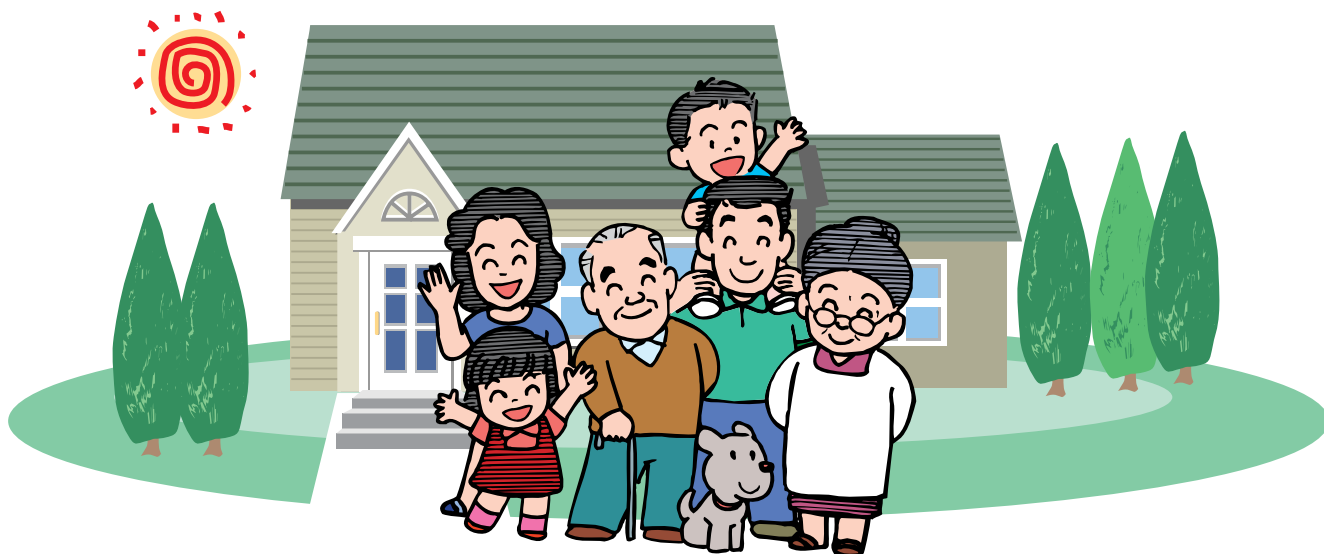


(厚生労働省、平成14年国民栄養調査結果の概要より)

平成14年国民栄養調査結果は、厚生労働省のホームページにアクセスすると閲覧できます。

ホームページアドレス : <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/12/h1224-4.html>

健康づくり県民会議会員募集中!!



会員募集中!

みんなで一緒に健康づくりをしたいと思っている方、健康について少し勉強してみたいなあとと思っている方など、少しでも健康づくりに興味のある方なら誰でも会員になることができます。生涯を通じて誰もが健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、皆さんと共に県民運動として気運を盛り上げていきましょう!

健康づくり情報・掲載内容募集中

「元気UP滋賀!」では、健康づくりの第一線で活躍されている会員及びその他の皆様の貴重な意見をお待ちしております。こんなことを載せてほしい!こんな情報が知りたい!など、みなさんからの声がありましたら、意見をお寄せ下さい。お待ちしております。

また、あわせて滋賀県健康づくり県民会議に関するご意見、ご要望などもございましたら、事務局までお知らせください。

会員募集・掲載内容募集の問い合わせ先

滋賀県健康づくり県民会議事務局
〒520 8577 大津市京町四丁目1番1号
滋賀県健康福祉部健康対策課内
TEL 077 528 3616 FAX 077 528 4857

