



要介護度をもとにした「健康寿命」(令和3年値)が公表され 長野県は、男性、女性ともに全国1位となりました

しあわせ信州創造プラン3.0の主要目標の一つ(目標:全国1位(2026年))として掲げている、要介護度をもとに算出された「健康寿命」の令和3年値が公益社団法人国民健康保険中央会から公表され、長野県は、男性、女性ともに全国1位となりました。

要介護度をもとにした健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)

介護保険の要介護度2未満を健康な状態として、その平均値をもとに算出されています。

<令和3年値上位3団体> (単位:年)

男性		女性	
1 長野県	81.4	1 長野県	85.1
2 滋賀県	81.2	2 島根県	85.0
3 奈良県	81.0	2 広島県	85.0
(全国)	80.0	(全国)	84.3

- ・女性は平成28年以降6年連続で全国1位を維持。
- ・男性は前々年まで4年連続で全国1位。前年は2位だったが、今回2年ぶりに全国1位。

※詳細資料は、国民健康保険中央会ホームページからご覧いただけます(毎年7月に公表)。

<https://www.kokuho.or.jp/statistics/heikinjiritukikan.html>

(平均自立期間都道府県一覧として掲載されています。)

長野県の健康長寿の要因

- ①高齢者の高い就業率、②野菜摂取量の多さ、③健康ボランティアによる自主的な健康づくりの取組、④専門職(医師、保健師、管理栄養士等)による活発な地域の保健医療活動が挙げられます。

長野県の取組

生涯を通じて健康でいきいきと活躍できるよう、運動(Action)、健診受診(Check)、食生活(Eat)の改善を図る、健康づくり県民運動 **信州ACE(エース)プロジェクト** などに引き続き取り組んでいきます。

確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン3.0
~大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために~

[長野県総合5か年計画推進中]

(問合せ先)

担当 健康福祉政策課企画調整係
平澤、松澤

電話 026-232-0111 内線2336
026-235-7093(直通)

FAX 026-235-7485

E-mail kenko-kikaku@pref.nagano.lg.jp