



長野県の「健康寿命」(令和4年値) 女性が7年連続、男性が2年連続で全国1位となりました

要介護度をもとに算出された「健康寿命」の令和4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、毎年数値が公表されるようになった平成28年値以降、女性は7年連続で全国1位、男性は2年連続で全国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4年値上位3団体> (単位:年)

男性	女性
1 長野県 81.0	1 長野県 84.9
2 滋賀県 80.8	2 滋賀県 84.7
3 奈良県 80.4	3 島根県 84.7
(全国) 79.7	(全国) 84.0

毎年数値が公表されるようになった平成28年値以降
・女性は7年連続で全国1位を維持。
・男性は令和2年値の全国2位を除いてその他の6年は全国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月頃公表)。

<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り組み
- 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。

健康長寿のために、一人一人が、自分にできることを取り組んでみましょう

信州ウォーキング大賞に参加して楽しく運動(Action)

家族そろって必ず健診受診(Check)

減らそう塩分、増やそう野菜、食生活(Eat)の改善

信州ACE(エース)プロジェクト

(専用サイトへのリンク→)



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
関、木次

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