

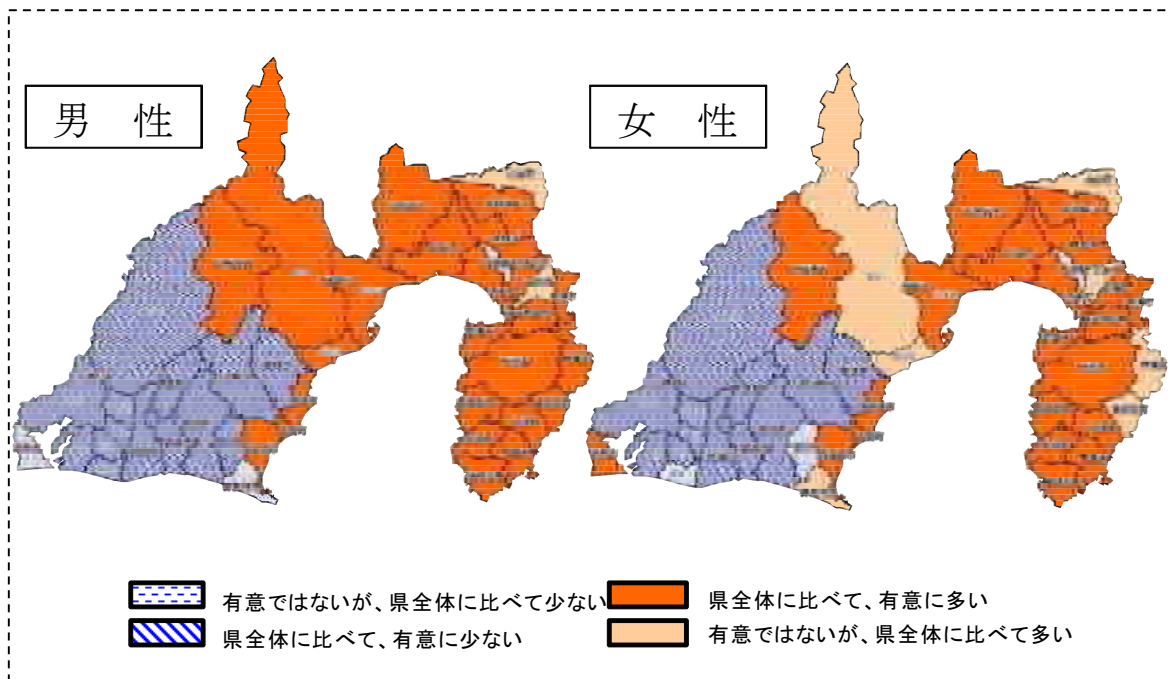
【ふじのくに型人生区分】

呼 称		年齢区分	説 明
老 年	百寿者	100歳以上	白寿後（100歳）以上
	長 老	88 - 99歳	米寿（88歳）卒寿（90歳）から白寿（99歳）まで
	中 老	81 - 87歳	傘寿後から米寿前まで
	初 老	77 - 80歳	喜寿（77歳）から傘寿（80歳）まで
壮 年	壮年熟期	66 - 76歳	<b>経験を積み、様々なことに熟達し、 社会で元気に活躍する世代(働き盛り世代)。 (健康寿命 男性71.68歳、女性75.32歳)</b>
	壮年盛期	56 - 65歳	
	壮年初期	46 - 55歳	
青 年		18 - 45歳	社会的・生活的に成長・発展過程であり、活力みなぎる世代。 (農水省事業や地区商工会議所で45歳まで青年扱い)
少 年		6 - 17歳	小学校就学から選挙権を有するまでの世代。
幼 年		0 - 5歳	命を授かり、人として発達・発育する世代。

ウ 特定健診データの分析

現在、静岡県では県内の医療保険者から 65 万人のデータを収集し、市町や医療保険者が活用できるよう加工し提供しています。市町別マップなどの表現手法を用いて「見える化」することで、市町別、あるいは伊豆・東部・中部・西部のエリア別に健康指標の特徴や傾向、疾患などの健康課題を明確化しています。こうしたデータを提供することで、市町あるいは県民の関心を高め、地域での実際の生活習慣改善に結びつけることにより、県民の健康寿命の更なる延伸に取り組んでいます。

【特定健診データ分析の一例（高血圧有病者、平成 26 年市町別）】



### (3) 静岡県の健康長寿の要因

#### ア 健康長寿の要因

静岡県の健康長寿を支える要因について、主要なものを以下に示します。

まず、静岡県で生産される農水産物の品目数は439品目（静岡県調べ）と全国1位であり、地域で得られる豊富かつ多彩な地場食材を背景に、豊かな食生活が実現できることが挙げられます。

また、全国一の茶産地でもあり、お茶の消費量が多い。緑茶の1世帯当たり年間支出金額及び購入量は静岡市が全国1位、浜松市が全国2位（総務省「家計調査」平成20年～22年の平均値）となっており、お茶を日常的に多く飲む県民が世代を問わず多くなっています。

温暖な気候は静岡県の地理特性として全国に認められており、日照時間の長さも全国のトップクラスです（全国の主要観測地点における平年値で、御前崎が1位、浜松が3位）。また、こうした気候風土を反映して県民性も穏和であるとされます。加えて1人あたり県民所得も全国3位（内閣府「平成22年度県民経済計算」）と高いことから、生活環境や社会環境の側面での優位性が健康長寿につながっていると考えられます。

さらに、就業している高齢者の割合が全国4位（平成24年「就業構造基本調査」）と高く、現役として社会で活躍することが高齢者に生きがいや活力をもたらし、健康長寿を支えているとみられます。

#### イ 「高齢者生活実態調査」による分析結果

県内在住の高齢者約22,000人を対象に、静岡県が平成11年度から実施（平成14年、17年、20年にそれぞれ追跡調査実施）した「高齢者生活実態調査」では、以下のような結果が示されています。

- ① 緑茶を「1日に7杯以上飲む」人は、「1杯未満」の人と比較して死亡率が58%低下します。
- ② 外出などで1日に30分以上歩く日が「週5日以上」ある人は、「なし」の人と比較して死亡率が約1/3低下します。
- ③ 社会とつながりのある高齢者（「周りの人とうまくいっていますか」など4項目の質問すべてを満たす人）は、0項目の人と比較して約6割死亡率が低下します。

すなわち、お茶を飲む習慣、日常的に運動する習慣、社会参加する習慣があることでそれぞれ死亡率が低下しているとの分析結果が得られており、これに基づいて、「運動・食生活・社会参加」が県民の健康長寿を支える3要素との結果を取りまとめています。