

健康寿命の延伸に影響の強い要因の分析結果について

【背景】

- 広島県では、全国的に低位となっている健康寿命の延伸を目指し、健康増進計画「健康ひろしま21」を策定
- 計画では、健康寿命の延伸のため、「健康づくりへの関心を高め、個人の行動変容を促す取組をさらに強化する」こととしている
- 健康指標のうち、健康寿命の延伸に影響の強い要因を明らかにすることで、今後の効果的な取組につなげることができると考えられることから、分析を実施

【分析内容】

- ① 健康指標と疾病による死亡のリスクとの関連を調査
(例)日常的にたばこを吸う人は、吸わない人に比べて疾病にかかって死亡するリスクが*倍
- ② 健康指標の改善で減少することが見込まれる「年間の死亡者数」を推計
(例)たばこを吸わなくなることにより、年間の死亡者が*人減少する
- ③ 死亡者数の減少を、平均寿命の伸びに換算し、さらに健康寿命の伸びを推計
(例)たばこを吸わなくなることにより、健康寿命は*年延伸する

【分析結果】

性別	順位	健康指標	目標値	目標達成時の健康寿命
男性	1位	喫煙率	喫煙する人の割合(男性) 23.5%⇒18.0%	+0.13年
	2位	塩分摂取量	1日あたりの塩分摂取量 10.0g⇒8.0g	+0.09年
	3位	社会的つながり	地域の人たちとのつながりが弱いと思う人の割合 28.0%⇒8.0%	+0.09年
	4位	運動習慣	1年間継続して運動している人の割合 20～64歳:21.0%⇒34.0% 65歳以上:35.7%⇒58.0%	+0.04年
	5位	野菜摂取量	1日あたりの野菜摂取量 273g⇒350g	+0.03年
女性	1位	運動習慣	1年間継続して運動している人の割合 20～64歳:12.9%⇒33.0% 65歳以上:26.9%⇒48.0%	+0.04年
	2位	塩分摂取量	1日あたりの塩分摂取量 10.0g⇒8.0g	+0.02年
	3位	野菜摂取量	1日あたりの野菜摂取量 273g⇒350g	+0.02年
	4位	高LDLコレステロール	LDLコレステロール摂取量 130.68⇒120.00	+0.02年
	5位	喫煙率	喫煙する人の割合(女性) 5.8%⇒5.0%	+0.01年

男女の結果を合算して、「喫煙率」「塩分摂取量」「運動習慣」「社会的つながり」の4つの健康指標が、健康寿命の延伸に影響の強い要因であるとなりました。

- 当分析は、疾病と死亡者の関連を基にした分析であり、健康寿命の延伸に影響を及ぼすと考えられる全ての要素を網羅しているものではありません。
- 当分析における「健康寿命」は、要介護認定率を基準とした「客観的な健康寿命」のことであり、都道府県間の比較で使われる「主観的な健康寿命」とは異なる指標ですが、関連性はあるものと考えられます。