

Q 岡山県の健康寿命はどれくらい？

A 高齢化が急速に進む中で、長生きするだけでなく、健康で元気に暮らしている期間、つまり「健康寿命」を延ばすことが重要になっています。

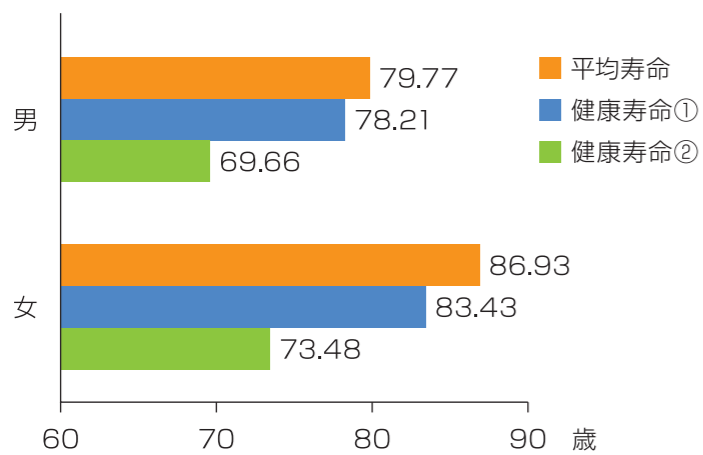
平成22年の岡山県における平均寿命は男性79.77歳、女性86.93歳。一方健康寿命は、

①「日常生活が自立している期間の平均」が男性78.21歳、女性83.43歳

②「日常生活に制限のない期間の平均」が男性69.66歳、女性73.48歳です。

両者を平均寿命と比較すると、男性では①が1年半、②が10年の開き、女性では①が3.5年、②が13.5年の開きがありました。元気で長生きするためには、この平均寿命と健康寿命の差を縮める必要があります。

岡山県の平均寿命と健康寿命の差（平成22年）



健康寿命には、さまざまな算定方法があります。
 ①「日常生活が自立している期間の平均」は介護保険の要介護度における「要介護1」までを健康な状態、「要介護2から5まで」を健康でない状態として算出しています。
 ②「日常生活に制限のない期間の平均」は国民生活基礎調査における「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の有無回答から算出したものです。

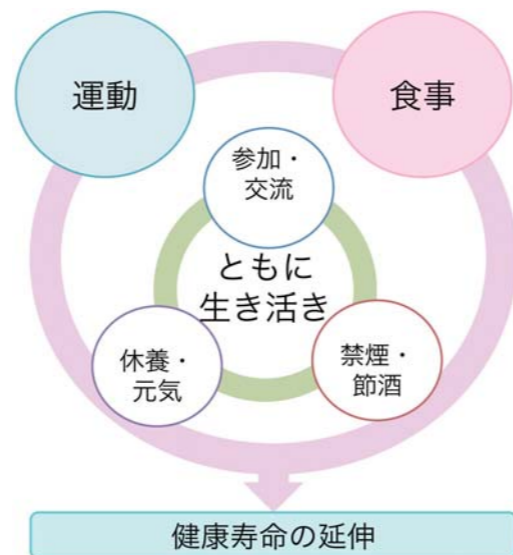
出典：平均寿命 厚生労働省 平成22年完全生命表、健康寿命①② 厚生労働科学研究費補助金 平成24年度健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究

Q 「ともに生き生き」ってなあに？

A 社会参加や人とのつながりは健康によいことが分かってきています。

第2次健康おかやま21では、ストレスの解消ができていない人の増加や、若い世代の飲酒量の増加が課題とされています。

これより晴れの国33プログラムでは、岡山県民が仲間とともに生き生き暮らすために、「運動」・「食事」に加え、『参加・交流』・『休養・元気』・『禁煙・節酒』に焦点をあてた「ともに生き生き」の分野を設けることにしました。



Q どうして3人1組で取り組むのがいいの？

A 1人ではなく仲間とともに励ましあいながら継続できる点が、このプログラムの大切なポイントです。

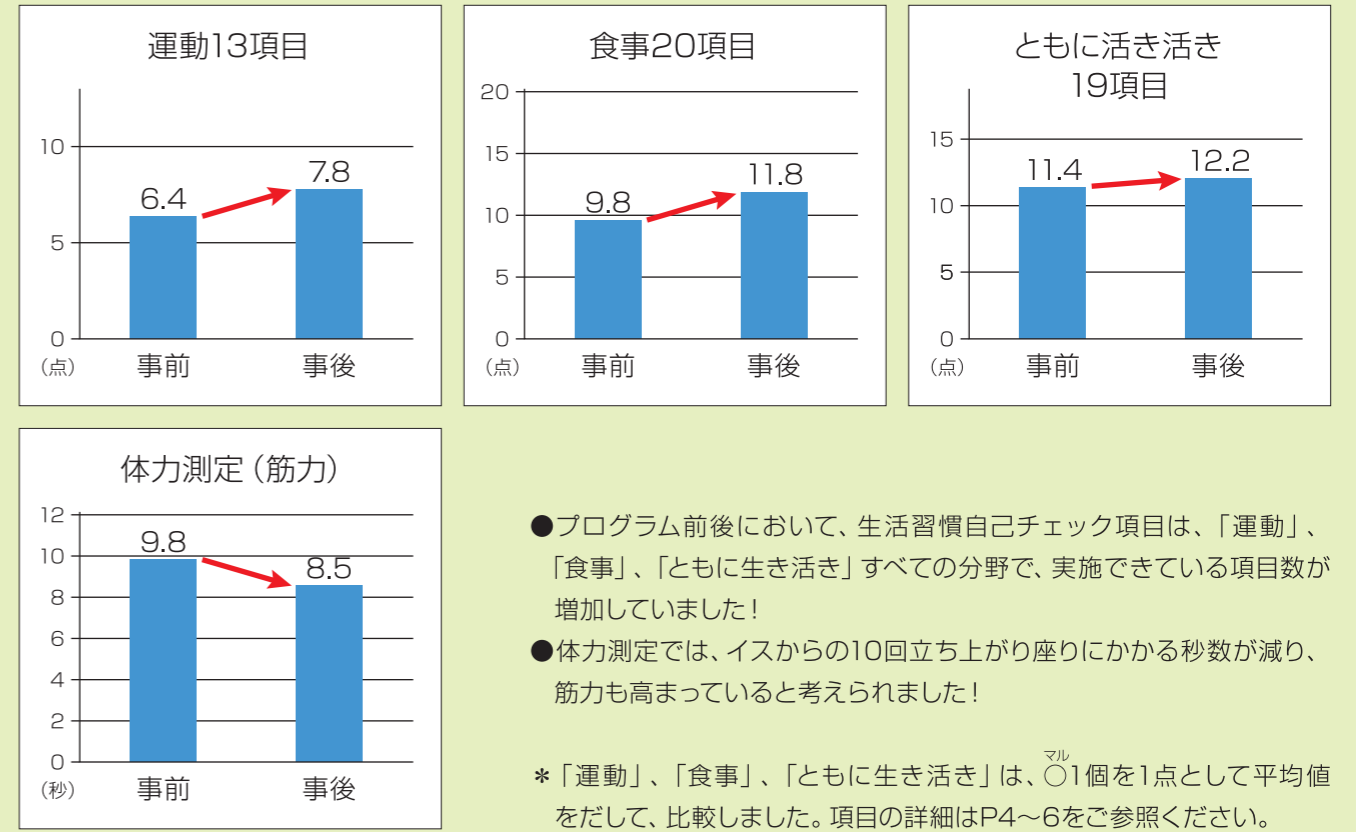
1人ではくじけることが多いもの。仲間がいることが重要です。ぜひ、家族や友人、職場の仲間らに声をかけて、ともにチャレンジしてみましょう。普段は健康に興味や関心のない相手でも「ちょっと3ヶ月、一緒にやろう！」と誘ってみてください。なぜなら、あなたのその声かけが、その人の人生を変えるきっかけになるかもしれないからです。もし3人で組むのが難しい場合は、周りの人に「取組宣言」をするなどして、応援してもらおうとよいでしょう。

2 モデル事業で効果が認められました！

2014年11・12月に、岡山県内の業種が異なる3つの職場にご協力いただき、本プログラムを3週間に短縮したモデル事業を実施しました。その結果、合計120名（男性80名、女性40名、平均年齢42.8歳）の協力が得られ、効果が確認されました。

プログラムでは、開始時・中間点・3ヶ月後の3回集まります。職場や地域において、お昼休みの30分を利用するなど、取り入れやすい内容になっています。

実施結果（プログラム前後の比較）



参加者の声

砂糖入りの缶コーヒーをブラックにしたり、お茶にしたりした。
世代を超えて声を掛け合えて、励みになった。

歩数計を初めてつけたら意外と歩いていないことに気づいた。
3人で歩数を稼ぐために、トイレに行くのにちょっと遠いところまで行ってみたり、郵便物を競うようにとりにいったり、楽しかった。

期間中意識して取り組むことができました。今まで健康に関する話をしてこなかったけど、3人集まると自然にそういう話になって新鮮でした。