



のヘルスアップトーク

～大分県健康寿命と由布市お達者年齢～



大分県健康寿命

(令和3年12月)

男性：73.72歳、全国1位

(平成28年調査：71.54歳、全国36位)

女性：76.60歳、全国4位

(平成28年調査：75.38歳、全国12位)

令和3年12月に公表された健康寿命都道府県別ランキングで、大分県は男性全国1位、女性全国4位になったよ！



わー！すごいね！それで、由布市は大分県の中でどれくらいの順位なの？

大分県が公表している市町村別のお達者年齢（※）で、由布市は県内18市町村中、男性2位、女性7位という結果だったよ！

（※）お達者年齢…健康寿命は市町村別には算出できないため、大分県が独自で算出しているもの。平均寿命から日常生活が自立していない期間の平均を引いた年齢で、健康寿命とは算出方法が異なるため、健康寿命との年齢に差があります。



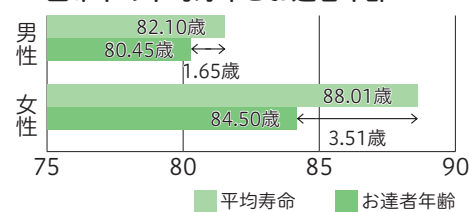
由布市は県内の中でも元気な高齢者が多いということか！じゃあ安心だね！

由布市の高齢者の皆さんが健康づくりに取り組んできた結果がでたね。

でも男性は1.65歳、女性は3.51歳、お達者年齢と平均寿命の差があって、この期間はなんらかの介護が必要な期間なんだ。人間は誰も介護が必要な時期がやってくるから、その期間に向けた準備や心づもりをしておく安心だね！

それと、できるだけその期間を縮めることができるように、これからも由布市のみんなには健康づくりに取り組んでほしいな。

由布市の平均寿命とお達者年齢



僕もみんなと一緒に頑張るよ！

でもね、安心ばかりはしてられないんだよ。実は大分県は、これから先もずっと“健康寿命日本一”をめざしていて、それを達成するために、12の健康指標から県内18市町村の健康レベルをランク付けしているんだけど、その総合順位で、由布市は男性17位、女性は最下位の18位という結果だったんだ。



ええ！？ショック…。どうしてそんな結果になったのかな？

12指標それぞれの市町村順位は右の表のとおりだよ。お達者年齢、特定健診受診率、睡眠で休養が十分にとれている方の割合などは順位が良いけれど、食べる速度やメタボリックシンドローム該当率などで順位を下げているような状況だね。

指標	男性	女性	指標	男性	女性
1 お達者年齢	2位	7位	7 食べる速度	18位	18位
2 特定健診受診率	3位		8 メタボリックシンドローム該当率	18位	17位
3 特定保健指導実施率	15位		9 血圧が高い人の割合	11位	14位
4 運動実践者割合	12位	13位	10 血糖値が高い人の割合	13位	10位
5 睡眠で休養が十分にとれている方の割合	4位	6位	11 高齢者通いの場への参加率	15位	
6 非喫煙者割合	11位	17位	12 おおいた歩得ダウンロード割合	10位	
			総合順位	17位	18位



そうなのか～。僕も“早食い”っていつもみんなに言われるんだ。だからついつい、いっぱい食べちゃうのかな。

ゆーふーも若い人も含めたみんなが、この12指標で自分が取り組むことができる健康づくりに取り組んでいくことが、将来的な由布市のお達者年齢の延伸につながることになるんだよ。



わかった！僕も頑張るよ！
これから1年間、ゆーふーのヘルスアップトークで、この12指標それぞれの項目について特集していくよ。

その中でどのような健康づくりをしたら由布市の順位があがっていくかのヒントも伝えていくね。



僕たちと一緒に、これから1年間みんなで勉強していこうね。5月号では、特定健診受診率と特定保健指導実施率について特集予定だよ。

