

年 組 名 前 :



いきいき山梨ねりんピックで輪投げを楽しみながら交流を深める高齢者たち
—甲府・小瀬スポーツ公園 (2015年)

健康寿命の上位5県

性別	県名	健康寿命 (歳)
男性	山梨	73.21
	埼玉	73.10
	愛知	73.06
	岐阜	72.89
	石川	72.67
全国平均	72.14	
女性	愛知	76.32
	三重	76.30
	山梨	76.22
	山形	75.77
	島根	75.74
全国平均	74.79	

厚生労働省調べ (2016年時点)

健康寿命 男性1位、女性3位

みなさんは「健康寿命」という言葉を知っていますか？ 介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して日常生活を送れる期間を示します。山梨の健康寿命の長さは男女ともに全国トップクラスです。

厚生労働省の2016年の調査によると、山梨の健康寿命は男性が73・21歳で全国1位を誇り、女性が76・22歳で全国3位です。全国の平均は男性が72歳、女性が74・79歳で、山梨は全国平均よりも男性が1・07歳、女性は1・43歳長いのです。13年の前回調査と比べてみると、男性は0・69歳、女性は0・44歳延びています。ちなみに、前回は男女ともに1位で、山梨の健康寿命が1位になった理由として、県健康増進課の行村真生課長は「一人ひとりのつながり、結束力が強いことが考えられます」と話します。人それぞれに自宅から移動するには体力も必要です。会って一緒にゲートボールを楽しんだり、おしゃべりしたりすると体だけでなく心も元気になります。会った時に、お互いの健康状態を確かめることもできます。無尽と呼ばれる、気の合う仲間が集まってご飯を食べる山梨特有の結びつきも影響しているかもしれません。

他に、働いている65歳以上の高齢者が多いことも挙げられます。県内は農業が盛んです。農家には

定年がありませんし、会社などを定年退職した後に農業を始める人もいます。「働くことで、責任感や役割を持つて生活しているのも一因でしょう」と行村課長。高齢者の健康維持には、山梨の地域性も関係しているようです。

皆さんは、9月の「敬老の日」におじいちゃんやおばあちゃんに感謝を伝えることができましたか？

もしまだの人がいたら、1カ月遅れではありますが「いつまでも元気で長生きしてね」と気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

〓次回は1月25日に掲載

(2021年10月28日付 山梨日日新聞 週刊こぴっと3面)

問1 「健康寿命」という言葉の意味は何ですか。

問2 山梨の健康寿命(2016年調査)は、男性がA歳で全国B位、女性がC歳で全国D位です。

A~Dに入る数字を書いてください。

A 「 歳」 B 「 位」 C 「 歳」 D 「 位」

問3 山梨の健康寿命が長い理由を、2つ挙げてください。