

目で見える島根の健康 vol.8

新市町村版平均自立期間と
要介護状態の原因疾患

健康長寿日本一

島根県では
健康長寿日本一をめざして、
平均寿命と平均自立期間を
のばすことを目標に
しているヨ

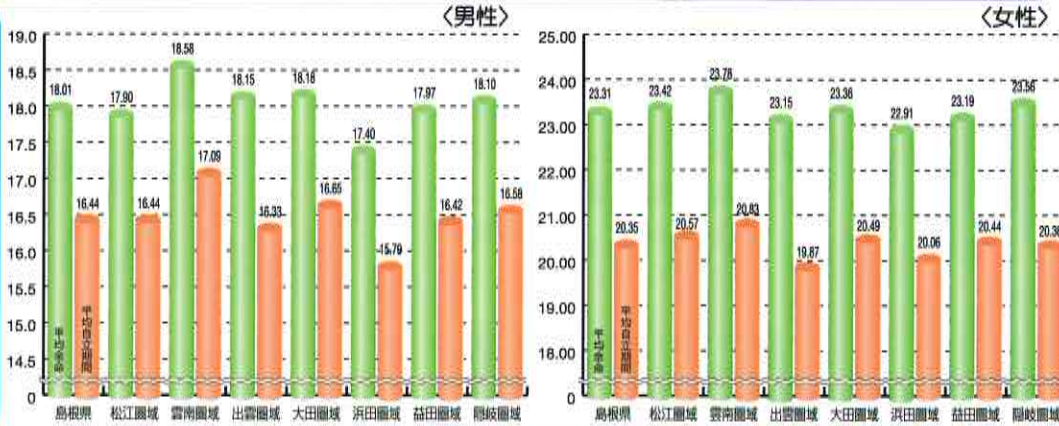


- 1 平均寿命：男性は全国10位、女性は全国1位を目指します
- 2 65歳の平均自立期間：男女とも全国1位を目指します

～しまね健康プランより～

平成13年(要介護者率はH14～H16の要介護2～5の平均、H14の推計人口)

圏域別65歳平均寿命と平均自立期間



平均寿命と平均
自立期間の差が
要介護期間だよ。

島根県
男性 1.57年
女性 2.96年

市町村別65歳平均寿命と平均自立期間順位

65歳男性			
順位	市町村	平均寿命 (年)	自立期間 (年)
1	知夫村	19.10	18.23
2	雲南市	18.64	17.26
3	邑南町	18.63	17.15
4	吉賀町	18.61	17.07
5	美郷町	18.56	16.96
6	奥出雲町	18.49	16.91
7	飯南町	18.36	16.87
8	出雲市	18.19	16.80
9	海士町	18.17	16.75
10	川本町	18.17	16.62
11	津和野町	18.13	16.53
12	隠岐の島市	18.06	16.52
13	松江市	18.00	16.49
14	西ノ島町	17.96	16.46
15	大田市	17.95	16.39
16	斐川町	17.90	16.31
17	益田市	17.80	16.23
18	安来市	17.60	16.21
19	東出雲町	17.55	16.13
20	浜田市	17.52	15.88
21	江津市	17.13	15.60

65歳女性			
順位	市町村	平均寿命 (年)	自立期間 (年)
1	知夫村	23.98	21.29
2	奥出雲町	23.94	21.27
3	吉賀町	23.88	21.25
4	飯南町	23.82	21.11
5	邑南町	23.78	20.94
6	雲南市	23.70	20.76
7	西ノ島町	23.64	20.73
8	安来市	23.60	20.57
9	隠岐の島市	23.57	20.52
10	斐川町	23.45	20.48
11	川本町	23.42	20.43
12	松江市	23.41	20.37
13	大田市	23.27	20.30
14	津和野町	23.21	20.27
15	海士町	23.16	20.22
16	出雲市	23.10	20.21
17	益田市	23.04	20.09
18	美郷町	22.98	20.06
19	浜田市	22.92	20.06
20	江津市	22.88	19.80
21	東出雲町	22.81	19.66

平均寿命ってなあに？

××歳ちょうどの人が
今後、生きる平均の長さです。
0歳平均寿命＝平均寿命です。

平均自立期間ってなあに？

高齢者が要介護となることなく
自立した日常生活を営める
期間です



※平均寿命:平成13年(平成11年～15年の死亡平均)／平成13年推計人口
※要介護者率:平成15年(平成14年～16年要介護2～5の平均)／平成14年推計人口
(島根県の65歳の平均自立期間と要介護期間の関係)



島根県保健環境科学研究所

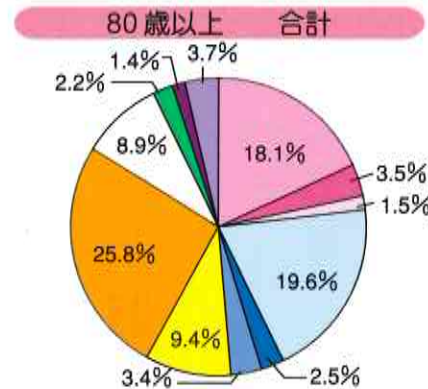
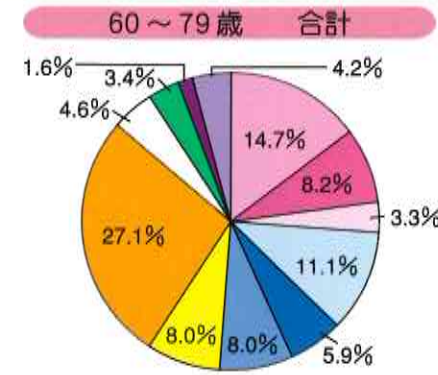
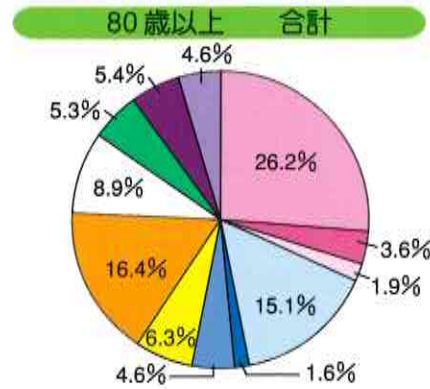
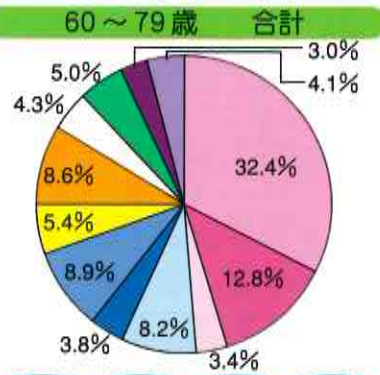
〒690-0122 松江市西浜佐陀町 582-1
TEL 0852-36-8181 FAX 0852-36-8171
[E-Mail] hokanken@pref.shimane.lg.jp

平成18年1月発行

このパンフレットは、「平成16年島根県における健康寿命の改善に関する研究」報告書をもとに作成しています

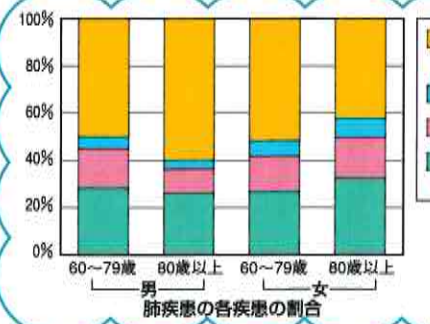
男性

- 脳梗塞
- 脳出血
- 脳血管疾患
- 認知症
- 精神障害
- 神経系疾患
- 骨折・損傷
- 筋骨格疾患
- 心疾患
- 新生物
- 呼吸器疾患
- その他



女性

- 脳梗塞
- 脳出血
- 脳血管疾患
- 認知症
- 精神障害
- 神経系疾患
- 骨折・損傷
- 筋骨格疾患
- 心疾患
- 新生物
- 呼吸器疾患
- その他



男性は★印の呼吸器疾患が、女性に比べて多い。この中身を見ると半数が閉塞性肺疾患でした。閉塞性肺疾患の主な原因は喫煙といわれているので、禁煙対策が重要です。

平均自立期間の延伸に影響を及ぼしている要因分析の結果 いきがいや楽しみが重要

65歳平均自立期間と保健・福祉・医療・産業・経済指標との関連について分析しました。

保健	福祉	医療	産業	健康指標
・保健師数 ・訪問指導件数 ・家庭訪問等時間数 ・健診受診率 ……等	・丸ごと安心サポート事業 ・ホームヘルパー数 ・老人福祉施設数 ……等	・医師数 ・国保・保険料 ・受診件数 ……等	・人口 ・トラクター保有農家割合 ・財政力指数 ・小売業数 ……等	・健診結果 ・年齢調整死亡率 ……等

関連があった要因

男性 高齢になっても続けることができる仕事
機械化による重労働の軽減
脳血管疾患、全がん、呼吸器疾患の予防



女性 自分の仕事をもつこと
他の人とのふれあい
機械化による重労働の軽減
筋骨格疾患や骨折の予防



生きがい 楽しみ 役割 病気の予防

介護予防のために大切なこと

男性

- ・高齢になっても自分にあった仕事を続けよう
- ・重労働をなくそう
- ・脳卒中、がん予防のために若い頃からの生活習慣病予防をしよう
- ・呼吸器の病気の予防のために、たばこをやめよう
- ・病気の早期発見のために、定期的に健診を受けよう

女性

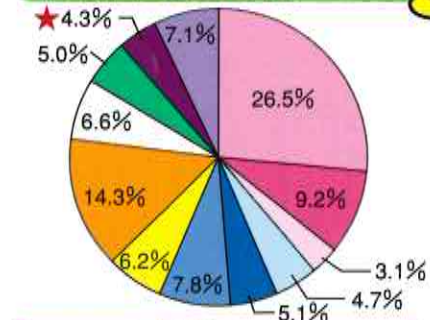
- ・他の人とのふれあいを楽しもう
- ・趣味やお茶なども大切だよ
- ・高齢になっても自分にあった仕事を続けよう
- ・重労働をなくそう
- ・若い頃から骨を鍛えるためカルシウムを多くとったり、運動をしよう
- ・転倒予防のために、バリアフリーな環境を整えたり、身体のバランス機能を高めよう。

女性は、要支援・要介護1で骨折や筋骨系疾患が多いので、その予防対策が重要です。

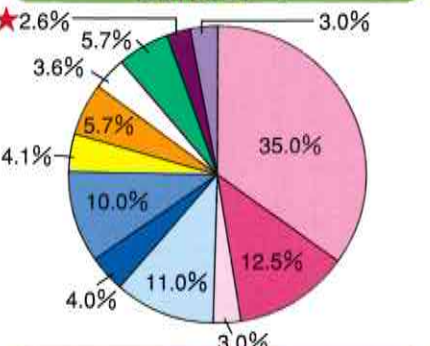


60～79歳

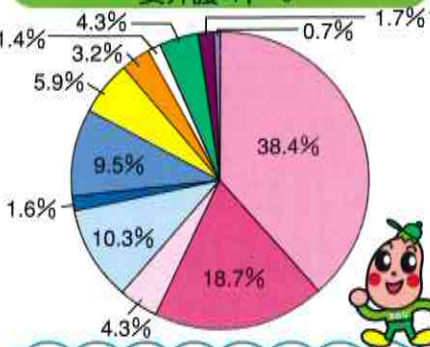
要支援・要介護1



要介護2,3

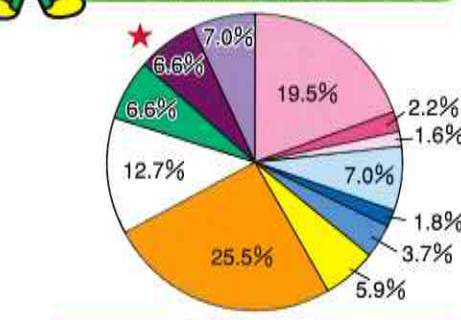


要介護4,5

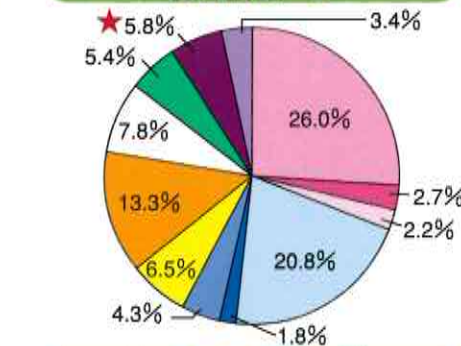


80歳以上

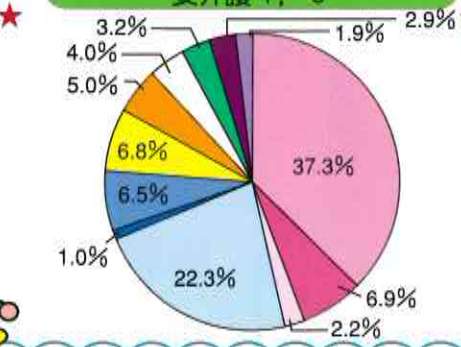
要支援・要介護1



要介護2,3

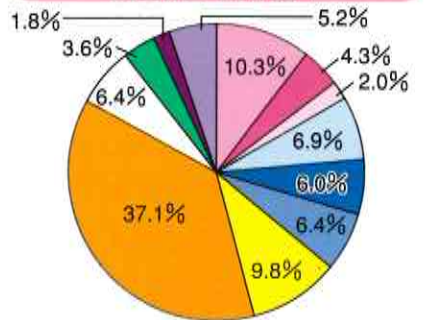


要介護4,5

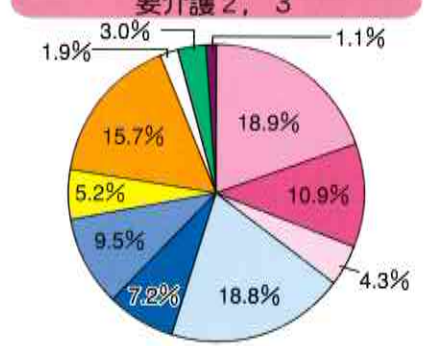


60～79歳

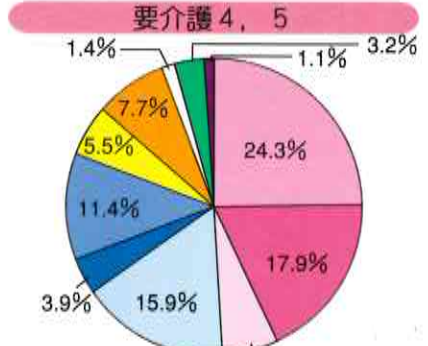
要支援・要介護1



要介護2,3

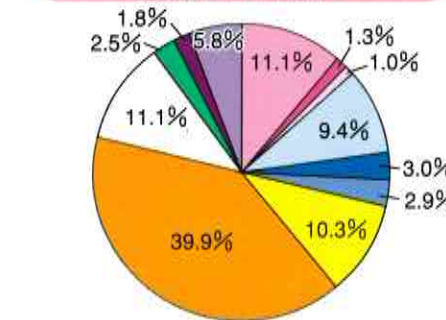


要介護4,5

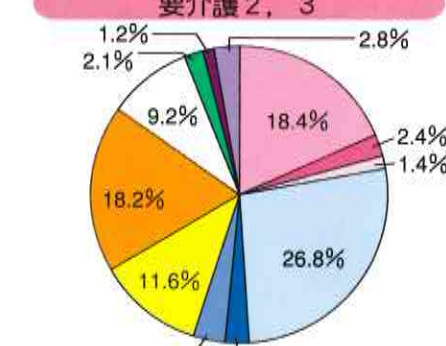


80歳以上

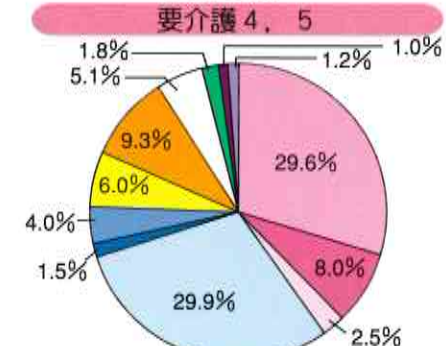
要支援・要介護1



要介護2,3



要介護4,5



60～79歳では脳血管疾患が多く、介護度が高くなるほどこの占める割合も多くなっているので生活習慣病予防対策が重要です。

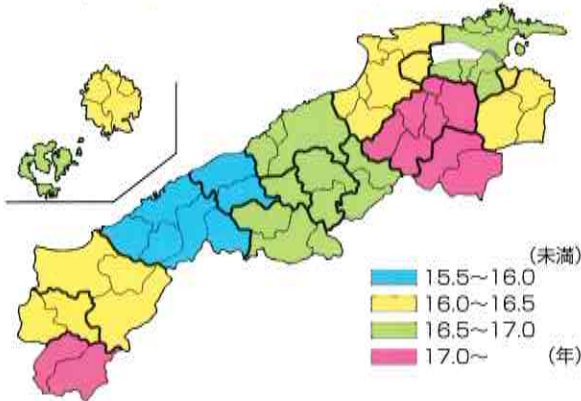
平成13年の市町村別の平均自立期間と要介護期間

平均余命と平均自立期間の差
すなわち要介護期間を
減らさないといけない

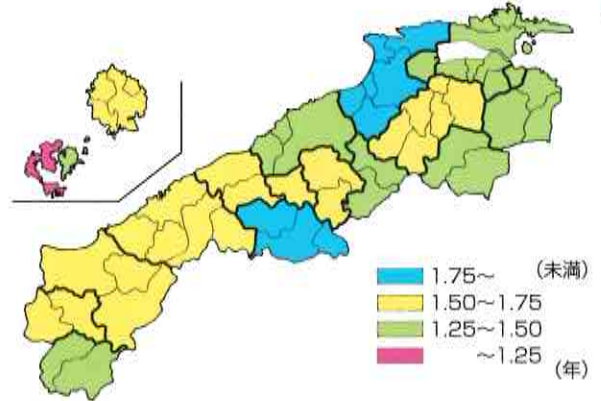


平成13年 市町村別の平均自立期間と要介護期間 (男性)

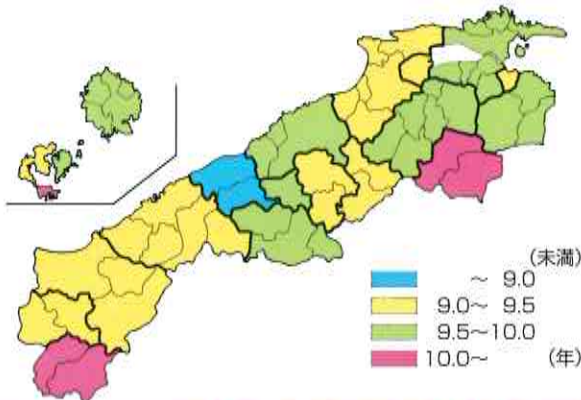
65歳の平均自立期間 (男性)



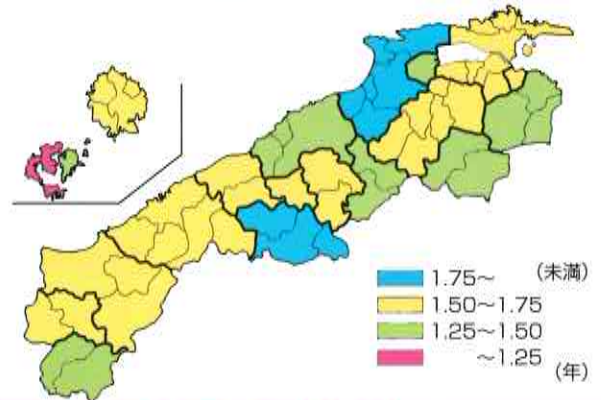
65歳の要介護期間 (男性)



75歳の平均自立期間 (男性)

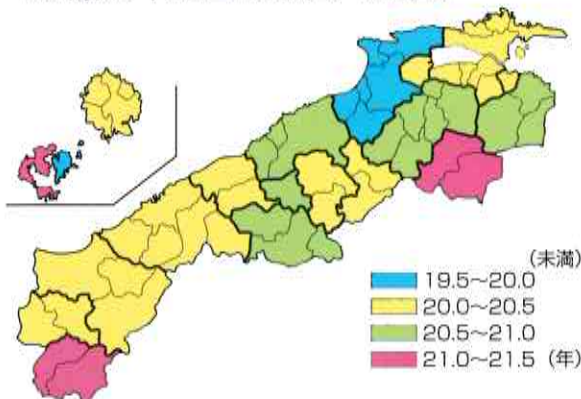


75歳の要介護期間 (男性)

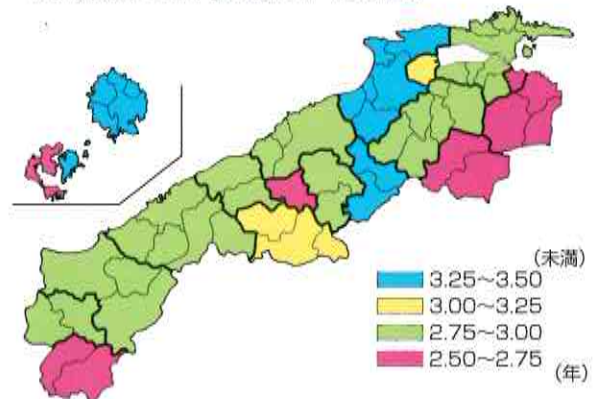


平成13年 市町村別の平均自立期間と要介護期間 (女性)

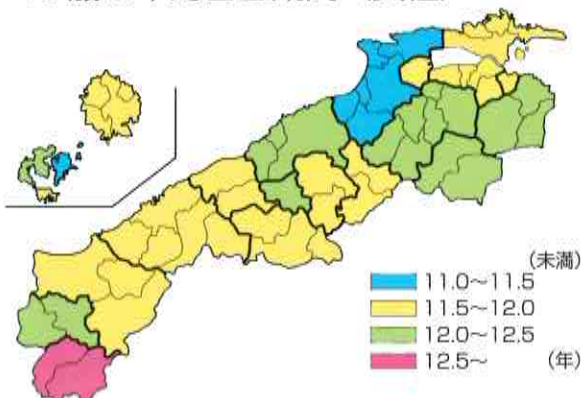
65歳の平均自立期間 (女性)



65歳の要介護期間 (女性)



75歳の平均自立期間 (女性)



75歳の要介護期間 (女性)

