

長寿日本一は？

男性

1	長野県
2	滋賀県
3	福井県
4	熊本県
5	神奈川県

女性

1	長野県
2	島根県
3	沖縄県
4	熊本県
5	新潟県



男女とも長寿No.1の長野県は、以前は冬の厳しい寒さや塩分の多い食生活の影響もあり、脳卒中の死亡率が高い傾向にありました。しかし、県庁に健康長寿課を設置したり、ボランティアの食生活改善推進員を地域に配置するなどの地道な活動を続けた結果、長寿へとつながりました。

※厚生労働省「都道府県別生命表」2010年より

1人当たりの医療費が少ないのは？

1	千葉県
2	埼玉県
3	神奈川県
4	茨城県
5	滋賀県



千葉県を筆頭に関東が上位4位までを占めています。ちなみに、最も高かったのは高知県で、最も低い千葉県との差は14万円以上になります。医療費は、「西高東低」といわれる状態が長く続いており、その背景には人口に対する医療機関数（病床数）が西日本に多いことが要因といわれています。家計にも影響する医療費、土地柄は関係なく適正受診を心がけましょう。

※厚生労働省「国民医療費の概況」2011年度より

あなたの故郷、
ランクインして
いますか？

新春！

健康お国自慢ランキング

「健康で長生き」はすべての人の願い。ここ数年、健康づくりに熱心に取り組んでいる都道府県が増えています。医療・健康分野で成果を出した地域をランキング形式で表してみました。あなたのお住まいの場所や出身地は、ランクインしていますか？



高血圧患者が少ないのは？

1	奈良県
2	神奈川県
3	千葉県
4	沖縄県
5	埼玉県



人口10万人当たりの高血圧患者数が最も少ない奈良県は、薄味の料理に要因があるようです。県庁所在地など全国51都市を対象にした家計調査では、奈良市のしょうゆの購入量は44位、みその購入量は47位とかなり低め。高血圧の予防には、塩分を摂りすぎないことと適度な運動習慣が大切です。

※厚生労働省「患者調査」2011年、総務省「家計調査」2010～2012年平均より

がん患者が少ないのは？

人口10万人当たりのがん患者数が最も少ない沖縄県は、特に胃がんの発症率が全国平均の半分以下の低さとなっています。沖縄は他県に比べて肉食が多い傾向にありますが、近年はチャンプルーなどの郷土料理に野菜をふんだんに使用するなど、“野菜をたくさん食べよう”と県をあげて呼びかけています。

※厚生労働省「患者調査」2011年より



1	沖縄県
2	千葉県
3	滋賀県
4	茨城県
5	三重県

1日の歩行量が多いのは？

男性	
1	兵庫県
2	東京都
3	神奈川県
4	奈良県
5	千葉県

女性	
1	兵庫県
2	神奈川県
3	東京都
4	奈良県
5	静岡県

兵庫県、東京都、神奈川県など、交通網が発達した大都市がランクインしています。自宅から駅まで、駅から目的地までと歩く機会が多い都市部の人に比べて、移動の中心が自動車という地方に生活する人のほうが歩行量は少ないようです。ウォーキングが心身両面の健康によいことは、もはや常識。現在102歳の医師・日野原重明氏も、著書のなかで「くよくよしたら、まずは歩け」と述べています。

※厚生労働省「国民健康・栄養調査」2010年より

