

イ 「高齢者生活実態調査」による分析結果

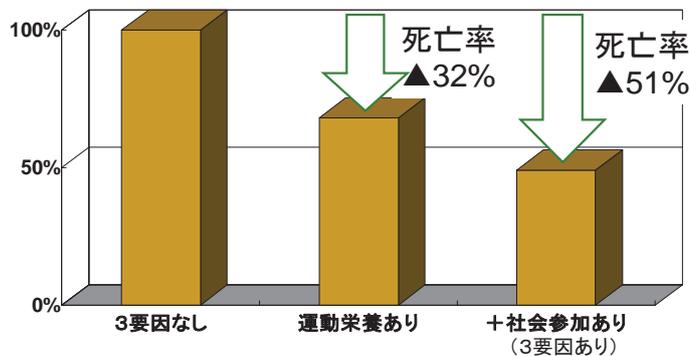
県内在住の高齢者約 22,000 人を対象に、静岡県が平成 11 年度から実施(平成 14 年、17 年、20 年にそれぞれ追跡調査実施)した「高齢者生活実態調査」では、以下のような結果が示されている。

- ① 緑茶を「1日に7杯以上飲む」人は、「1杯未満」の人と比較して死亡率が 58%低下する。
- ② 外出などで1日に30分以上歩く日が「週5日以上」ある人は、「なし」の人と比較して死亡率が約 1/3 低下する。
- ③ 社会とつながりのある高齢者(「周りの人とうまくいっていますか」など4項目の質問すべてを満たす人)は、0項目の人と比較して約6割死亡率が低下する。

すなわち、お茶を飲む習慣、日常的に運動する習慣、社会参加する習慣があることでそれぞれ死亡率が低下しているとの分析結果が得られており、これに基づいて、「運動・食生活・社会参加」が県民の健康長寿を支える3要素との結果を取りまとめている。

【高齢者生活実態調査 主な結果】

○運動・栄養・社会参加についてよい習慣がある人は長生き



* 性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比

※次ページに続く