

# スポーツ行動者率と健康、長寿について

世界有数の長寿国であるわが国において、滋賀県は上位の長寿県である。食習慣による栄養状態や高水準の医療技術などのさまざまな要因が考えられるが、今回はスポーツと健康、長寿についてみたい。

## 1. スポーツ行動者率

各県民がどれだけスポーツを行っているかの統計として、「スポーツ行動者率（10歳以上で、過去1年間にスポーツをした人の割合）」という指標がある。そこで、地域別と年齢別に「スポーツ行動者率」について分析する。

### (1) 67.9%で、全国2位（男は1位、女は5位）

総務省の「平成23年社会生活基本調査」によると、「全国」のスポーツ行動率は男が67.9%、女が58.3%、総数（男女合計）が63.0%だった。「滋賀」では男が73.6%（全国1位）、女が62.2%（全国5位）、総数が67.9%（全国2位）と、全国的にみてトップクラスの水準となった。

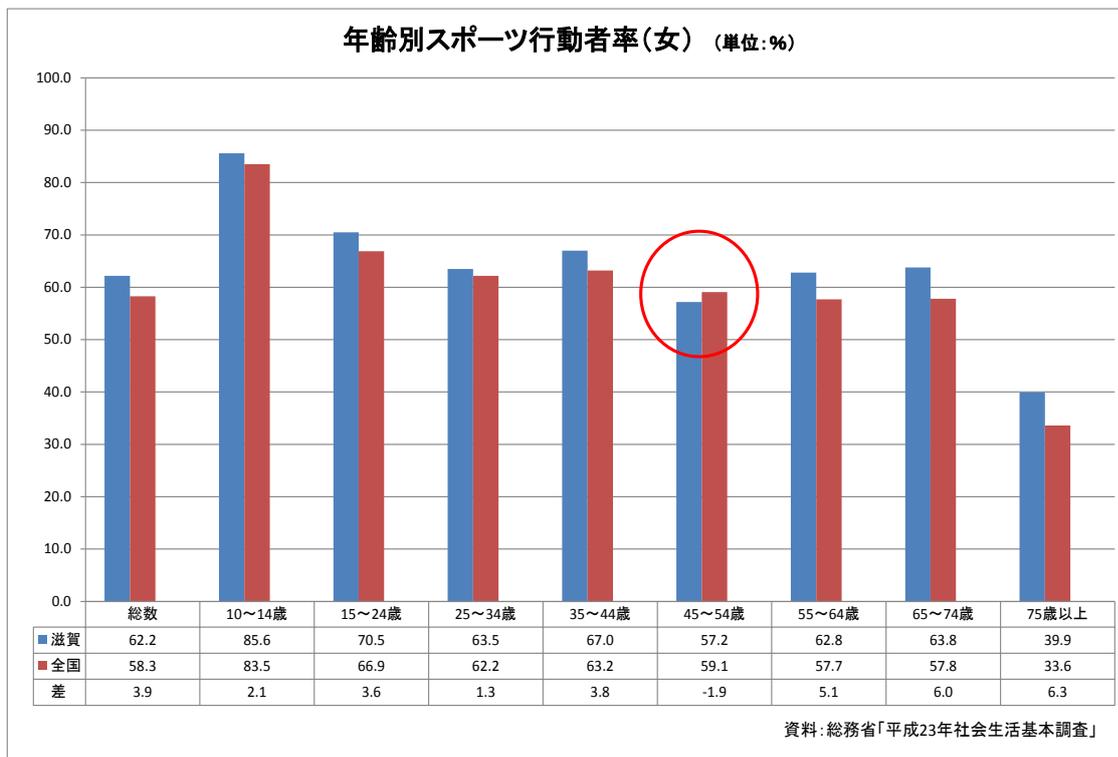
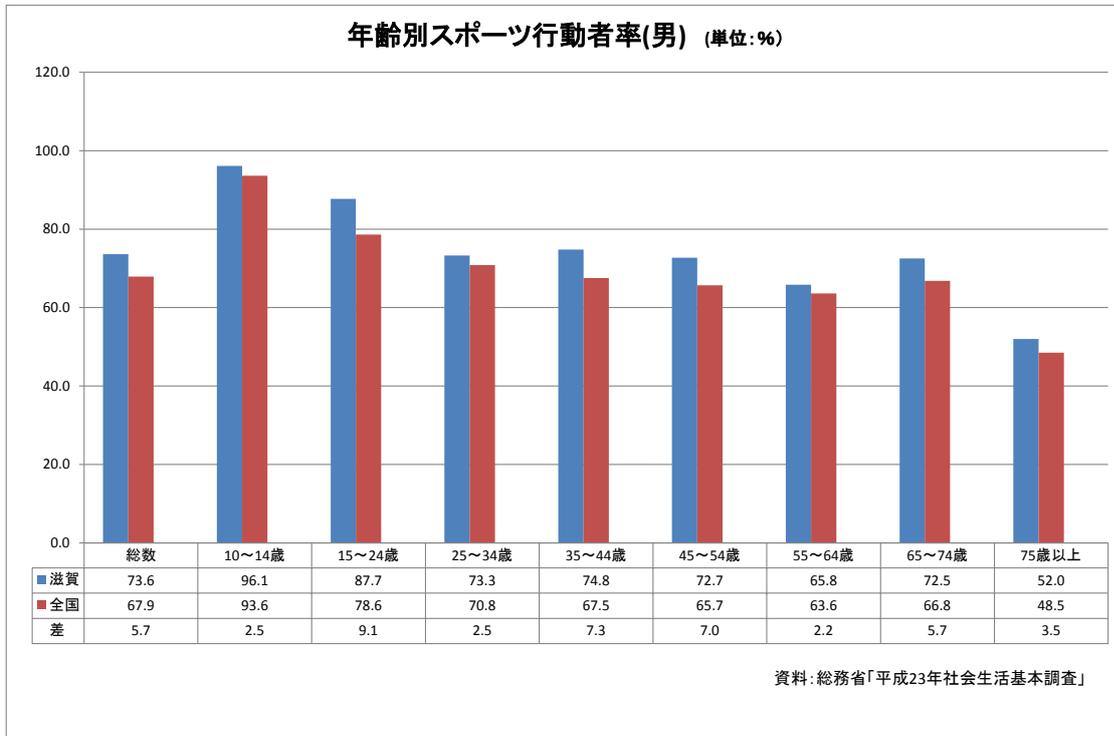
### 都道府県別 スポーツ行動者率

【総数】			【男】			【女】		
都道府県	順位	行動者率	都道府県	順位	行動者率	都道府県	順位	行動者率
東京都	1	68.6	滋賀県	1	73.6	東京都	1	65.9
滋賀県	2	67.9	山梨県	2	71.8	埼玉県	2	63.6
埼玉県	3	66.9	東京都	3	71.3	千葉県	3	62.8
神奈川県	4	66.1	奈良県	4	71.2	神奈川県	4	62.7
千葉県	5	66.0	愛知県	5	70.9	滋賀県	5	62.2
山梨県	6	65.2	埼玉県	6	70.1	栃木県	6	60.5
愛知県	7	65.1	神奈川県	7	69.4	愛知県	7	59.3
奈良県	8	64.5	千葉県	8	69.2	長野県	8	59.2
群馬県	9	63.7	広島県	9	69.1	山梨県	9	58.9
長野県	9	63.7	石川県	9	69.1	京都府	10	58.7
栃木県	11	63.4	群馬県	11	68.9	群馬県	11	58.6
静岡県	12	63.3	静岡県	12	68.6	奈良県	12	58.4
京都府	12	63.3	沖縄県	13	68.5	大阪府	12	58.4
全国	-	63.0	長野県	14	68.4	全国	-	58.3
大阪府	14	62.9	兵庫県	14	68.4	静岡県	14	58.2
広島県	15	62.7	京都府	16	68.3	兵庫県	15	57.4
兵庫県	16	62.6	富山県	17	67.9	山口県	15	57.4
茨城県	17	62.3	全国	-	67.9	茨城県	17	57.1
山口県	17	62.3	宮崎県	18	67.8	鹿児島県	18	57.0
沖縄県	17	62.3	島根県	18	67.8	広島県	19	56.9
石川県	20	62.1	大阪府	20	67.7	三重県	19	56.9
三重県	20	62.1	山口県	20	67.7	岐阜県	21	56.8
富山県	22	62.0	三重県	22	67.6	岡山県	21	56.8
宮崎県	23	61.9	茨城県	23	67.4	宮崎県	23	56.7
岐阜県	24	61.7	岐阜県	24	67.0	富山県	24	56.5
鹿児島県	25	61.4	長崎県	25	66.8	沖縄県	25	56.4
島根県	26	60.9	鳥取県	25	66.8	愛媛県	26	55.6
大分県	27	60.6	鹿児島県	27	66.4	石川県	27	55.5
岡山県	28	60.3	福岡県	27	66.4	大分県	27	55.5
熊本県	28	60.3	栃木県	29	66.3	熊本県	27	55.5
宮城県	30	60.2	大分県	29	66.3	宮城県	30	55.4
愛媛県	30	60.2	熊本県	31	65.8	北海道	31	55.2
長崎県	32	60.1	北海道	32	65.4	香川県	32	55.0
北海道	33	60.0	宮城県	33	65.3	島根県	33	54.6
福岡県	34	59.6	愛媛県	33	65.3	長崎県	34	54.3
香川県	35	59.5	佐賀県	35	64.9	福岡県	35	53.6
鳥取県	36	58.5	香川県	36	64.3	和歌山県	36	52.3
佐賀県	37	57.8	岡山県	37	64.0	新潟県	37	52.2
徳島県	38	57.5	山形県	38	63.5	徳島県	38	52.1
福井県	39	57.4	徳島県	39	63.4	福井県	39	52.0
新潟県	40	57.2	福島県	40	63.2	佐賀県	40	51.6
山形県	41	57.0	福井県	41	63.0	福島県	41	51.2
福島県	41	57.0	新潟県	42	62.6	山形県	42	51.0
和歌山県	43	56.9	和歌山県	43	62.1	鳥取県	43	50.9
岩手県	44	55.0	高知県	44	60.8	岩手県	44	50.5
高知県	45	54.7	岩手県	45	60.1	高知県	45	49.3
秋田県	46	53.9	秋田県	46	59.9	秋田県	46	48.7
青森県	47	49.4	青森県	47	56.6	青森県	47	43.2

資料：総務省「平成23年社会生活基本調査」

## (2) 「45～54歳の女」のみが全国を下回る

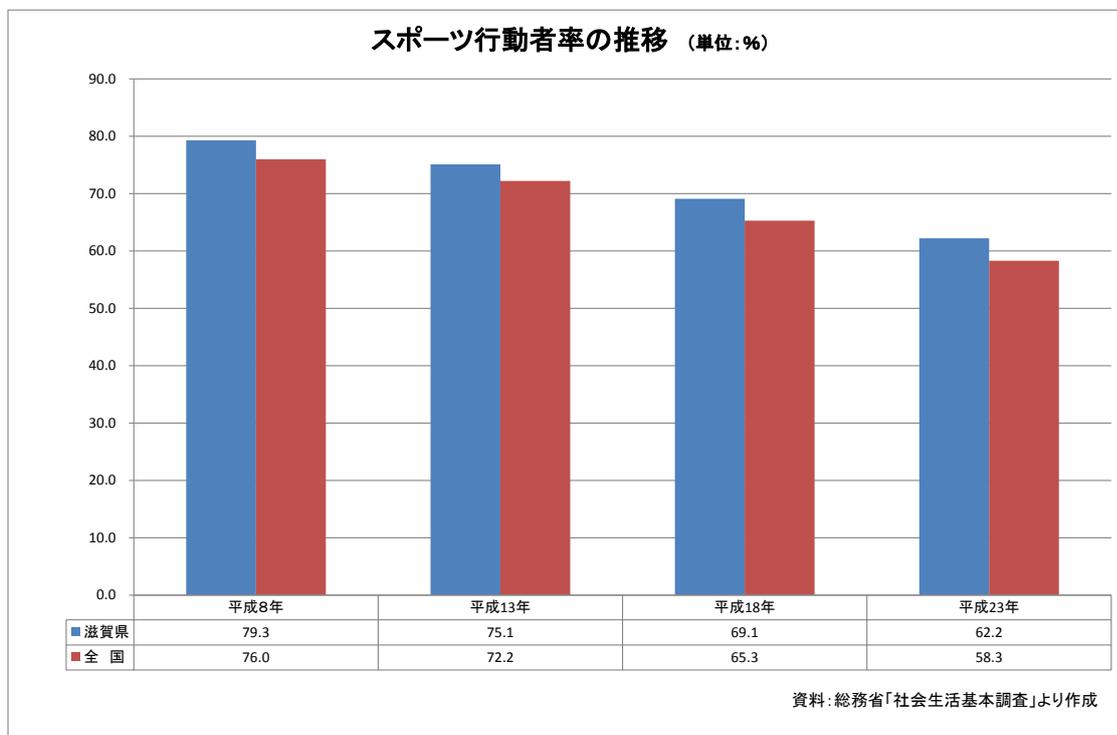
スポーツ行動者率を年齢別にみると、「全国」と「滋賀」ともに「10～14歳」の行動者率が最も高かった。また、「75歳以上」は「65～74歳」に比べて大幅に下落した。ほとんどの年代で滋賀が全国を上回ったが、「45～54歳の女」のみ「滋賀」が57.2%で、「全国」の59.1%を1.9ポイント下回った。



### (3) 滋賀、全国ともに下落傾向

平成8年から平成23年までの推移をみると、平成8年が最も高く、「全国」が76.0%、「滋賀」が79.3%だった。以降、行動者率は下落し続け、直近の平成23年が最も低くなっている。

15年間での下落幅は、「全国」で17.7ポイント、「滋賀」で17.1ポイントとなり、ほぼ同じ傾向が見られた。



## 2. 平均寿命

つぎに、「平均寿命」についてみてみたい。統計には「平均寿命」と「平均余命」がよく用いられるため、先に両方の定義を確認しておく。

「平均余命」…ある年齢の人々が、その後生きられる平均の年数のこと。

「平均寿命」…0歳の「平均余命」のこと。

### (1) 県内の男は2位、女は12位

厚生労働省の「平成22年都道府県別生命表の概況」によると、「全国」の平均寿命は、「男」が79.59年、「女」が86.35年だった。「滋賀」は「男」が80.58年（全国2位）、女が86.69年（全国12位）と、いずれも上位に入った。

### 都道府県別の平均寿命

【男】 (単位:年)				【女】 (単位:年)			
都道府県	順位	平均寿命		都道府県	順位	平均寿命	
長野	1	80.88		長野	1	87.18	
<b>滋賀</b>	<b>2</b>	<b>80.58</b>		島根	2	87.07	
福井	3	80.47		沖縄	3	87.02	
熊本	4	80.29		熊本	4	86.98	
神奈川	5	80.25		新潟	5	86.96	
京都	6	80.21		広島	6	86.94	
奈良	7	80.14		福井	7	86.94	
大分	8	80.06		岡山	8	86.93	
山形	9	79.97		大分	9	86.91	
静岡	10	79.95		富山	10	86.75	
岐阜	11	79.92		石川	11	86.75	
広島	12	79.91		<b>滋賀</b>	<b>12</b>	<b>86.69</b>	
千葉	13	79.88		山梨	13	86.65	
東京	14	79.82		京都	14	86.65	
岡山	15	79.77		神奈川	15	86.63	
香川	16	79.73		宮崎	16	86.61	
愛知	17	79.71		奈良	17	86.60	
石川	18	79.71		佐賀	18	86.58	
富山	19	79.71		愛媛	19	86.54	
宮崎	20	79.70		福岡	20	86.48	
三重	21	79.68		高知	21	86.47	
宮城	22	79.65		東京	22	86.39	
埼玉	23	79.62		宮城	23	86.39	
兵庫	24	79.59		全国	-	86.35	
全国	-	79.59		香川	24	86.34	
山梨	25	79.54		北海道	25	86.30	
島根	26	79.51		長崎	26	86.30	
新潟	27	79.47		鹿児島	27	86.28	
徳島	28	79.44		山形	28	86.28	
群馬	29	79.40		岐阜	29	86.26	
沖縄	30	79.40		三重	30	86.25	
福岡	31	79.30		愛知	31	86.22	
佐賀	32	79.28		静岡	32	86.22	
鹿児島	33	79.21		徳島	33	86.21	
北海道	34	79.17		千葉	34	86.20	
愛媛	35	79.13		兵庫	35	86.14	
茨城	36	79.09		鳥取	36	86.08	
和歌山	37	79.07		山口	37	86.07	
栃木	38	79.06		福島	38	86.05	
山口	39	79.03		秋田	39	85.93	
鳥取	40	79.01		大阪	40	85.93	
大阪	41	78.99		群馬	41	85.91	
高知	42	78.91		埼玉	42	85.88	
長崎	43	78.88		岩手	43	85.86	
福島	44	78.84		茨城	44	85.83	
岩手	45	78.53		和歌山	45	85.69	
秋田	46	78.22		栃木	46	85.66	
青森	47	77.28		青森	47	85.34	

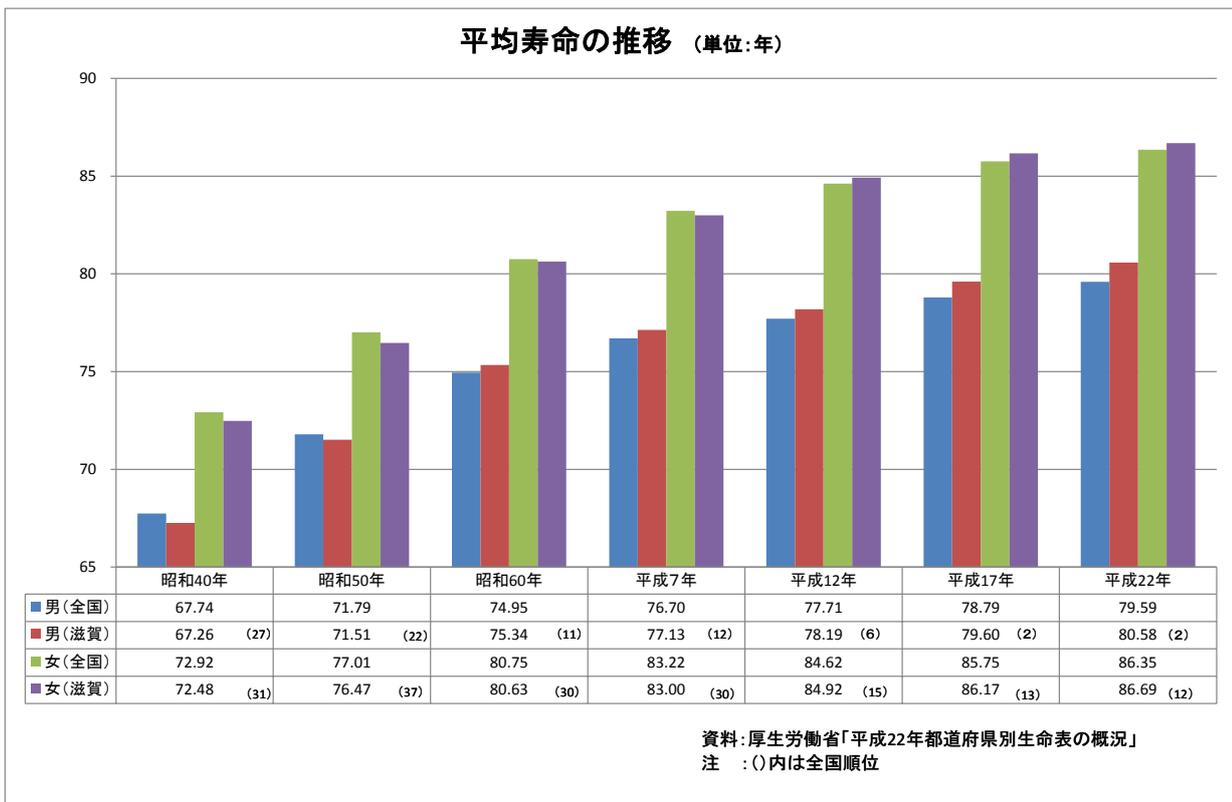
資料:厚生労働省「平成22年都道府県別生命表の概況」

## (2) 平均寿命は45年間で「13年以上」伸びた

平成40年からの平均寿命の推移をみると、男女ともに右肩上がりになっていることが分かる。

男では、「昭和40年」時点では67.26年（全国27位）だったが、平成22年では80.58年伸び、80.58年（全国2位）となった。また、「昭和50年」から「昭和60年」の間に、全国を追い越している。

女でも、「昭和40年」時点では72.48年（全国31位）だったが、平成22年では86.69年伸び、86.69年（全国12位）となった。また、「平成7年」から「平成12年」の間に、全国を追い越している。



### 3. 肥満者の割合は全国で3番目に少ない

最後に、健康の尺度一つである「肥満者の割合」について確認する。肥満の判定は一般にBMI (Body Mass Index) が用いられ、計算式は「BMI = 体重 kg / (身長m) <sup>2</sup>」である。男女ともにBMIの基準値は22であり、肥満の判定基準は以下の通りとなる。

肥満の判定基準

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

資料: 日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準より

厚生労働省の平成22年「国民健康・栄養調査報告」によると、男性の肥満者の割合は、「全国」の31.1%に対し、「滋賀」は23.0% (全国3位、割合が低い順) となった。

なお、女性については解析データから省かれているため、今回は取り上げない。

#### 肥満者(男性)の割合

(単位: %)

順位	都道府県	肥満者の割合	順位	都道府県	肥満者の割合
1	山口県	22.1	25	埼玉県	31.0
2	福井県	22.5	-	全国	31.1
3	滋賀県	23.0	26	茨城県	31.2
4	鳥取県	25.1	27	秋田県	31.2
5	静岡県	25.2	28	佐賀県	31.3
6	香川県	25.4	29	大阪府	31.4
7	京都府	25.6	30	和歌山県	31.5
8	長野県	25.7	31	千葉県	31.7
9	山梨県	27.2	32	奈良県	32.6
10	岡山県	27.5	33	愛媛県	33.0
11	兵庫県	27.7	34	鹿児島県	33.5
12	新潟県	27.7	35	熊本県	33.7
13	島根県	27.8	36	長崎県	36.5
14	石川県	28.4	37	大分県	37.3
15	岐阜県	29.2	38	高知県	37.6
16	三重県	29.2	39	青森県	38.0
17	山形県	29.3	40	北海道	38.5
18	愛知県	29.4	41	岩手県	38.7
19	広島県	29.4	42	宮城県	39.5
20	富山県	29.6	43	徳島県	40.1
22	福岡県	29.8	44	福島県	40.3
21	群馬県	29.6	45	栃木県	40.5
23	神奈川県	30.3	46	宮崎県	44.7
24	東京都	30.5	47	沖縄県	45.2

資料: 厚生労働省平成22年「国民健康・栄養調査報告」

注: 順位は小数点第2位の値を用いて評価

以上をふりかえると、滋賀は男女ともに「スポーツ行動者率」が高く、「平均寿命」「男性肥満者の割合(低い順)」ともに全国的にかなりの上位になった。

健康で長生きしたいというのは多くの人の願望であろうし、それによる社会的な効果も大きいと思われる。今後も県内の動向に注目をしたい。

2013年3月

しがぎん経済文化センター

中村 雅臣