

# 世界一の長寿大国 日本

## 長寿県1位は男女ともに長野県

日本は近年、世界一の長寿国と言われています。実際、世界保健機関(WHO)が発表した2014年版「世界保健統計」によると、日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で前年に続き世界最長となっております

(男女別で見ると、男性は80歳で8位、女性は87歳で首位)。

また、現在、ギネス認定された世界最高齢は男性が111歳、女性が116歳でともに日本人です(2014年8月現在)。

このように日本が長寿国である秘密はどこにあるのでしょうか。

これには様々な考察がありますが、明確な因果関係は明らかになっていません。

健康に良いとされ、日本人の長寿の一因となっている5つのポイントについて考えてみましょう。

食生活  
衛生観念  
高い社会参加意欲  
健康意識の高さ  
医療体制の全国的な整備

2015年、長野県が長寿県1位に輝いています。長野県は色々と手を打っています。

まず、**PPK と NNK** 運動を推進しています。

PPKはピンピンコロリの略で、亡くなる寸前までピンピン元気であることです。

NNKはネテネテコロリの略で、亡くなるまで長期にわたってベッドの世話になっている状態です。

**長野県民はNNKではなくPPKを目標にしましょうという運動を展開しています。**

長野県は雪国で、冬は寒く、家に引きこもり気味。

塩分の強い漬物を摂取しがち・・・

また、車移動が多く、意識して運動をしたりウォーキングをしないと運動不足になります。

### その対策として

- 1、塩分を減らす活動** ..... 塩分Gメン(約5000名)がいて塩分を減らす活動を広く展開しています。  
減塩食を幅広く提唱し、レストランでは減塩中心の食事を提供  
各家庭を訪問し、味噌汁の塩分を測り、適正な塩分をアドバイス等
- 2、運動をする、体を動かす活動**..... 各町村ごとに体操やウォーキングなど体を動かすプログラムを考案し、実施している。
- 3、現役で働く** ..... 長野県の65歳以上の人は、農家など現役で働き続けている人が多い。  
働くことで脳と体が活性化される。