

健康で長生きは

正しい生活習慣から

厚生労働省が今年4月に発表した平均寿命（平成17年国勢調査を基に算出）によると、旭市の男性は77・3歳、女性は83・8歳と過去の平均寿命をそれぞれ上回りました。しかし、旭市の平均寿命は全国平均と比べ男性で1・23歳、女性で1・69歳低く、また千葉県平均と比べても男女とも1・7歳低いものでした。これを県内順位で見ると男性は下から5番目、女性は最下位で全国でも下から10番目という結果でした。

なぜ旭市の平均寿命が短いのか、どうしたら健康で長生きできるのか、一緒に考えてみましょう。

平均寿命とは

簡単にいうと0歳児の平均余命です。0歳の子があと何年生きられるかという期待値を表したものです。

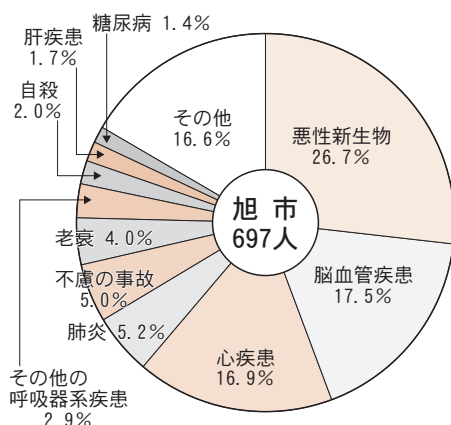
平成17年平均寿命

	男性（歳）	女性（歳）
旭市	77.3	83.8
千葉県	79.0	85.5
全国	78.53	85.49

千葉県内下位5市町

順位	男性（歳）	女性（歳）
1	銚子市 76.6	旭市 83.8
2	山武市 76.9	銚子市 84.0
3	九十九里町 76.9	いすみ市 84.4
4	八街市 77.2	酒々井町 84.6
5	旭市 77.3	一宮町 84.6

平成17年 死因別死亡割合



ますので、「これが原因です」と一口では言えません。しかし、旭市の平成17年死因別死亡割合を見ると、悪性新生物（がん）・脳血管疾患・心疾患で亡くなる方が全体の6割を超え、国や県と比べやや高い割合となっています。また若い年代では不慮の事故による死

平成17年死因別死亡率の比較（人口10万対）

単位：人

		旭市 A	千葉県B	比較A/B
男 性	急性心筋梗塞	108.9	33.6	3.2
	脳血管疾患	174.8	85.3	2.0
	胃がん	80.2	47.5	1.7
女 性	急性心筋梗塞	73.9	26.2	2.8
	脳血管疾患	213.3	87.4	2.4
	胃がん	46.5	24.4	1.9
	乳がん	21.9	16.3	1.3

※千葉県衛生研究所の分析結果から

亡率が高く、これらで亡くなる方の減少が図られないことが要因の一つとして考えられます。

〈男女別死亡状況の県との比較〉
男女とも急性心筋梗塞、脳血管疾患、胃がんの死亡率が高くなっています。男性／30歳代からの急性心筋梗塞、40歳代からの脳梗塞・脳出血による死亡も多い傾向にあります。

女性／若い年代では乳がん、40歳以上では胃がん、乳がん、急性心筋梗塞、脳梗塞等による死亡が多くなっています。

平均寿命を延ばすには

死因の6割を占める悪性新生物・脳血管疾患・心疾患で亡くなる方を減らすことが重要です。これらの予防には、生活習慣の見直しが大切です。



野菜をたっぷり取りましょう



適度に運動しましょう



健診を受けましょう



酒は適量にしましょう



禁煙しましょう

〈問い合わせ先〉

健康管理課

☎ 63-8766

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
できることからトライしましょう！