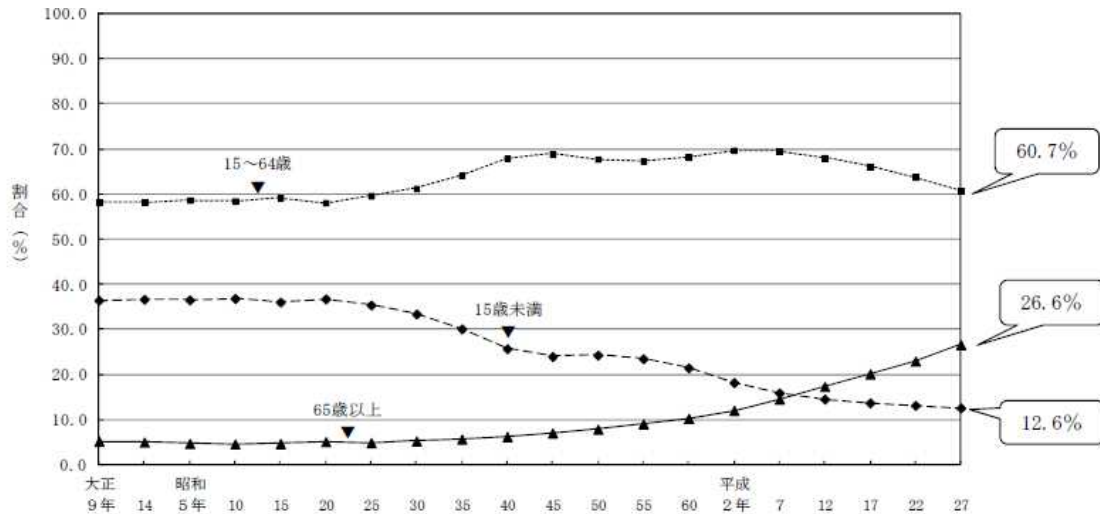


静岡県の健康寿命とお茶

ー健康寿命についてー

平成 27 年国勢調査結果(確定値)から日本全体を見ると、65 歳以上の人口割合は 26.6%、15 歳未満の人口割合は 12.6%でした。この数値は世界から見ても、65 歳以上の割合が最も高い水準、15 歳未満の割合が最も低い結果となっています。

年齢(3 区分)別人口の割合の推移ー全国 (大正 9 年～平成 27 年)



出典:総務省統計局『平成 27 年国勢調査 人口等基本集計 結果の概要』

4 人に 1 人が高齢者であるという中、いつまで健康でいられるのでしょうか。ここで健康寿命の面から静岡県を見ていきたいと思います。健康寿命とは、健康上問題が無く、日常生活を送れる期間の事で、平均寿命とは異なるものです。平成 25 年の調査では、静岡県における女性の健康寿命が 75.61 歳で全国二位、男性が 72.13 歳で全国三位と、平成 22 年と比べて順位は下がったものの、依然として高水準となっています。健康寿命が長い事は、自分の意思で自分の好きな事をやれる期間が長いという事を示しています。長生きするなら、好きな事をして長生きしたいものですよね。

	平成 22 年健康寿命			平成 25 年健康寿命		
	男性	女性	男女計	男性	女性	男女計
静岡県	71.68 歳 全国2位	75.32 歳 全国1位	73.53 歳 全国1位	72.13 歳 全国3位	75.61 歳 全国2位	73.90 歳 全国2位
全国	70.42 歳	73.62 歳	72.13 歳	71.19 歳	74.21 歳	72.74 歳

出典:厚生労働科学研究『平成 22 年及び 25 年の都道府県別健康寿命』

—何故静岡県の健康寿命が高いのか—

統計だけでははっきりした要因は解明されていませんが、考えられるものとして、お茶を多く飲んでいるからではないかと言われています。静岡県は全国一のお茶の産地であり、静岡県の文化としてお茶は根強く存在しています。

どれだけお茶の存在が根強いのかという例をいくつか挙げてみましょう。まず、お茶の栽培面積から見ますと静岡県は全体の40%を占めおり、日本一の茶栽培面積を誇っています。

また、お茶の収穫量も日本一。消費の面からみても緑茶の年間購入量、年間支出額も日本一とお茶に関することでは他県の追隨を許しません。以下、簡単にまとめてみました。

	静岡県	全国	全体に占める割合(%)
茶 栽培面積(ハクタール)	17,400ha	43,100ha	40%
茶(生葉) 収穫量(トン)	144,400t	357,800t	40%
緑茶の年間購入量(グラム) (平成 25~27 年平均)	1,892g (静岡市)	870g	
緑茶の年間支出額(円) (平成 25~27 年平均)	10,749 円 (静岡市)	4,182 円	

出典:農林水産省『平成 28 年果樹及び茶栽培面積(7月 15 日現在)』『平成 27 年産茶の摘採面積、生茶収穫量及び荒茶生産量(主産県)』、総務省統計局『家計調査(二人以上の世帯)都道府県庁所在地及び政令指定都市別ランキング(平成 25~27 年平均)』

ところで、お茶と紅茶は同じ茶葉から作られている事をご存じでしょうか。お茶の渋さが苦手という方は、紅茶でティーブレイクを楽しむのも良いかもしれませんね。一杯のお茶をゆっくりと体に染み渡らせ、一日の疲れを癒やす。そんな時間を日頃から取り入れ、健康に長生きをしたいですね。

統計センターしずおかは以下から

