

健康長寿のための12か条 県内100歳以上人口推移

徳島県の100歳以上長寿者 (年度別該当者数)

平成元年 (1989)	32人
平成2年 (1990)	28人
平成3年 (1991)	37人
平成4年 (1992)	41人
平成5年 (1993)	37人
平成6年 (1994)	52人
平成7年 (1995)	60人
平成8年 (1996)	72人
平成9年 (1997)	83人
平成10年 (1998)	97人
平成11年 (1999)	105人
平成12年 (2000)	118人
平成13年 (2001)	141人
平成14年 (2002)	159人
平成15年 (2003)	185人
平成16年 (2004)	191人
平成17年 (2005)	218人
平成18年 (2006)	249人
平成19年 (2007)	255人
平成20年 (2008)	294人
平成21年 (2009)	333人
平成22年 (2010)	371人
平成23年 (2011)	385人
平成24年 (2012)	418人
平成25年 (2013)	452人
平成26年 (2014)	487人
平成27年 (2015)	488人
平成28年 (2016)	507人
平成29年 (2017)	567人
平成30年 (2018)	552人
令和元年 (2019)	537人
令和2年 (2020)	579人
令和3年 (2021)	632人

●厚生労働省発表による
9月1日現在の住民基本台帳に基づく数値
年齢は9月15日現在
(平成20年度までは9月30日現在)

健康長寿のための12か条

1 食生活

いろいろな食べて、やせと栄養不足を防ごう!

2 お口の健康

口の健康を守り、かむ力を維持しよう!

3 体力・身体活動

筋力+歩行力で、

生活体力をキープしよう!

4 社会参加

外出・交流・活動で、

人やまちとつながろう!

5 こころ(心理)

めざそうエル・ビーイング。

百寿者の心に学ぼう!

6 事故予防

年を重ねるほど増える、

家庭内事故を防ごう!

7 健康食品やサプリメント

正しい利用の目安を知ろう!

8 地域力

広げよう地域の輪。

地域力でみんな元気に!

9 フレイル

「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、

フレイルを防ごう!

10 認知症

よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、

認知症を防ごう!

11 生活習慣病

高齢期の持病を

適切にコントロールする知識を持とう!

12 介護・終末期

事前の備えで、

最期まで自分らしく暮らそう!

● 引用文献

公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット