

～「長寿・子宝・癒しの島 あまみ」の構築～

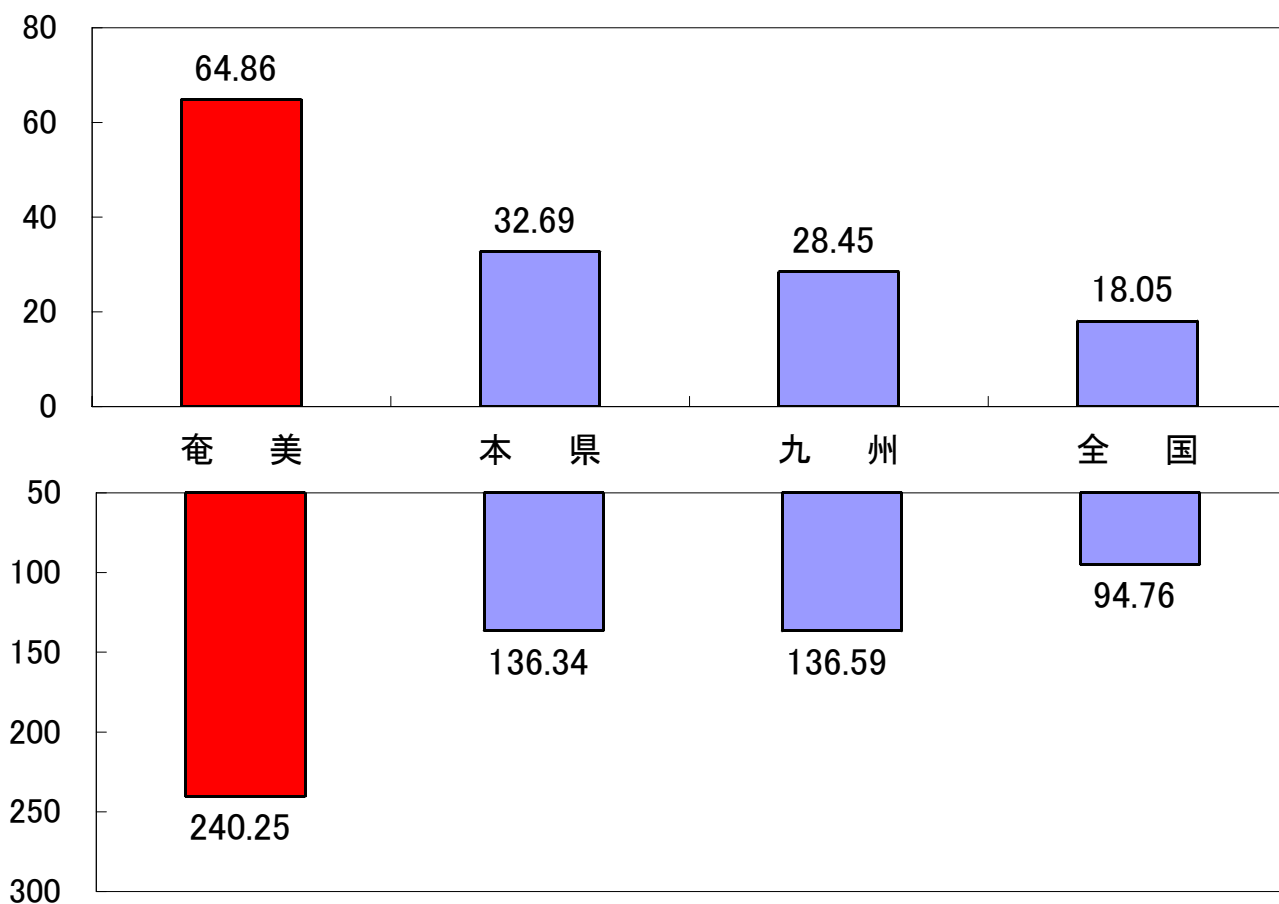
鹿児島県保健福祉部

1 長寿の島

(1) 長寿の状況

奄美群島は、これまでに二人の世界一の長寿者（泉重千代さん、本郷かまとさん）を輩出し、また、100歳以上の長寿者は人口10万人当たり約65人、高齢者人口10万人当たり約240人（平成16年9月）となっており、これは全国や本県の平均を大きく上回り、世界に誇れる「長寿の島」といえます。

人口10万人当たり100歳以上人口



高齢者人口10万人当たり100歳以上人口

●泉重千代（いずみしげちよ）さん
慶応元年(1865)伊仙町阿三(あさん)に生まれる
昭和51年111歳で長寿日本一
昭和54年114歳で長寿世界一(ギネスブック)
昭和61年2月120歳で死去

●本郷かまと（ほんごうかまと）さん
明治20年(1887)伊仙町木之香(きのこ)に生まれる
平成11年111歳で長寿日本一
平成14年114歳で長寿世界一(ギネスブック)
平成15年10月31日116歳で死去

《資料 奄美群島内市町村別長寿の状況》

	総人口	65歳以上人口	100歳以上人口	人口10万人当たり 100歳以上人口	高齢者人口10万人当たり 100歳以上人口
全国	127,619,000	24,311,000	23,038	18.05	94.76
九州	14,785,000	3,080,000	4,207	28.45	136.59
鹿児島県	1,774,354	425,412	580	32.69	136.34
奄美地区	129,513	34,964	84	64.86	240.25
名瀬市	41,832	8,600	19	45.42	220.93
大和村	2,045	640	1	48.90	156.25
宇検村	2,088	794	5	239.46	629.72
瀬戸内町	11,145	3,555	3	26.92	84.39
住用村	1,943	572	1	51.47	174.83
龍郷町	6,110	1,759	5	81.83	284.25
笠利町	6,856	2,196	3	43.76	136.61
喜界町	8,806	2,857	10	113.56	350.02
徳之島町	13,150	3,413	5	38.02	146.50
天城町	7,192	2,180	9	125.14	412.84
伊仙町	7,532	2,530	4	53.11	158.10
和泊町	7,577	2,160	3	39.59	138.89
知名町	7,371	2,097	5	67.83	238.44
与論町	5,866	1,611	11	187.52	682.81

(注) 1 100歳以上人口・・・平成16年9月30日時点で100歳以上の者（人口はH16.9.1現在）

2 全国、九州の総人口及び65歳以上人口・・・総務省統計局推計（H15.10.1現在）

3 本県、奄美地区の総人口及び65歳以上人口・・・鹿児島県年齢別人口調査（H15.10.1現在）

4 人口10万人当たり100歳以上人口＝（100歳以上人口／総人口）×100,000

5 高齢者10万人当たりの100歳以上人口＝（100歳以上人口／65歳以上人口）×100,000

(2) 長寿の要因

奄美群島の長寿を支える要因について、既存資料のマクロ分析や食生活、生活習慣等についてのアンケート調査、栄養調査などを行ったところ、次のような項目が確認されました。

【居住環境】

- ◎ 海の近くに居住したり、海・浜へよく出かけるなど、海洋の大気に多く触れていること



【生活習慣】

- ◎ 毎日朝食を食べ、よく身体を動かし、適度な睡眠時間をとっていること
- ◎ 飲酒は毎日ではなく、たばこは吸わないこと
- ◎ 奄美群島独特の食材、料理等を多く食べていること

摂取頻度の多い食品

魚 [イラブチ、かつお、赤うるめ、ぶり]

肉 [豚肉、豚骨、塩豚]

海草 [昆布、もずく]

野菜 [にら、大根(葉)、いもづる、とうがん、葉にんにく、はんだま]

果物 [島みかん、たんかん、びわ、パパイヤ、マンゴー、パッションフルーツ、すもも]

料理 [ひるあぎ、油ぞうめん、豚味噌]

菓子 [黒糖ドーナツ]

その他 [黒糖、黒糖焼酎、黒糖酢、みき、パパイヤ漬]



【生きがい・幸福感】

- ◎ 自分の子ども・孫の世話や成長、伝統文化の伝承や、仲間とのつきあいなどを生きがいとしていること
- ◎ 友達と交流し、助け合いながら、楽しく生活することや、人の役にたつことを人生の希望にしていること

