

# 特集 special issue いつまでも健康で活躍できる社会の実現のために

長崎県では、全国を上回るスピードで高齢化が進んでいます。県民が生涯を通じて生きがいを持って元気に過ごすためには、県民一人ひとりが生活習慣への意識を高め、健康で活躍できることが大切です。

今回は、昨年度実施した調査から見てきた長崎県民の生活習慣に関する実態や健康づくりのために県が進めている取組を紹介します。



## 数字で見る長崎県民の生活習慣

平成28年度「長崎県健康・栄養調査」、「長崎県生活習慣状況調査」の結果(いずれも20歳以上)から、生活習慣に関するさまざまな問題が浮かび上がってきました。

健康を維持するためにはどうすればよいかとかな?



### 現状

#### 栄養・食生活

● 主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人

**49.8%**

■ 全国: 57.7%  
(平成27年「食育の現状と意識に関する調査」内閣府)

● 1日に食べる野菜の量

**210g**

■ 全国: 277g  
(平成28年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)

### 目標

● 長崎県の目標※1

**80%**

▶ 単品メニューでは栄養バランスが悪くなり、肥満などにつながります

■ 主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせたバランスの良い食事を心掛けましょう!

※1 平成34年度までの目標(平成24年度設定)



● 長崎県の目標

**350g**

▶ ビタミンやミネラルを含む野菜を摂取することは、がんや糖尿病、心筋梗塞などの循環器疾患の予防にもつながります

■ プラス1皿の野菜を取り入れた食事を心掛けましょう!



### 運動

● 1日の歩数

**男性: 6,457歩**  
**女性: 5,946歩**

■ 全国: 男性6,984歩 女性6,029歩  
(平成28年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)

● 運動の習慣※2がある人

**男性 20~64歳: 23.2%**  
**65歳以上: 42.5%**  
**女性 20~64歳: 14.0%**  
**65歳以上: 40.3%**

※2 30分以上の運動を週2日以上行い、1年以上継続していること  
■ 全国: 男性 20~64歳: 23.9%  
65歳以上: 46.5%  
女性 20~64歳: 19.0%  
65歳以上: 38.0%  
(平成28年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)

● 長崎県の目標

**+1,000歩**

ウォーキングなら+10分!



■ 生活習慣病予防には、1日8,000歩から10,000歩が効果的です。

● 長崎県の目標

**男性 20~64歳: 25.2%**  
**65歳以上: 48.2%**  
**女性 20~64歳: 25.5%**  
**65歳以上: 38.3%**

女性の65歳以上は目標を達成!



▶ 運動不足は、肥満や生活習慣病発症の原因になります

■ 日頃から歩くことを心掛けたりスポーツを行うなど、運動不足を解消しましょう!

### たばこ

● 喫煙率

**16.4%**  
**(女性: 6.6%)**

■ 全国: 18.3%  
(平成28年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)

● 長崎県の目標

**12% (女性: 4%)**

▶ 喫煙は、がんや循環器・呼吸器の疾患、認知症、糖尿病などさまざまな病気の原因となります  
禁煙により、ご自身の健康への影響をなくすとともに、周囲への受動喫煙防止にもなります

■ 禁煙外来などを活用して、禁煙に取り組みましょう!

### 飲酒

● 毎日飲酒する人

**男性: 31.4%**  
**女性: 6.9%**

● 長崎県の目標

**男性: 28.0%** **女性: 4.3%**

▶ 毎日の飲酒はアルコール依存を、また、多量の飲酒は脳梗塞や虚血性心疾患、認知症を発症させるリスクを高めます

■ 適度な飲酒量を心掛け、休肝日を設けましょう!

### こころの健康づくりと休養

● 睡眠による休養を十分に取れていない人

**男性: 25.9%**  
**女性: 27.1%**

■ 全国: 19.7%  
(平成27年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)

● 長崎県の目標

**男性: 17.8%** **女性: 18.0%**

▶ 睡眠は心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠時間の不足と質の低下は、生活習慣病発症のリスクを高めます

■ こころの休養のためにも、十分な睡眠時間を確保しましょう!

### 歯・口腔の健康

● 80歳で20本以上の歯を持つ人

**31.5%**

(平成28年「長崎県歯科疾患実態調査」)  
■ 全国: 51.2%  
(平成28年「歯科疾患実態調査」厚生労働省)

● 長崎県の目標

**50%**

▶ 「噛んで食べる」ことは心身の虚弱状態を防ぎ、健康寿命\*を延ばします

■ 定期的な歯科健診を受け、自分の歯・口腔の状態を知り、お口の健康を守りましょう!

#### \*健康寿命

- 健康で活動的に暮らせる期間
- 《長崎県の健康寿命》
- 男性71.03歳(全国29位)
- 女性73.62歳(全国40位)
- 「平成27年度厚生労働省科学研究」(平成25年データ)

長崎県民の生活習慣の指標は、全国値や県の目標に届いていないものがほとんどです。健康寿命を延ばすためにも、この機会に日頃の生活習慣を見直しましょう。