

長崎県民の生活習慣は、全国と比べても決して良好ではありません

本県は、特定健診の受診率が全国平均と比較して低く、また、食事や運動などの生活習慣も全国平均と比較すると良好ではありません。特に、長崎県民の血圧の平均値は全国で最も高い水準です。

【長崎県民の生活習慣等の特徴】

年代	健診等	運動	食事
50代	・肥満傾向の子どもが増加	・運動習慣のある子どもが減少	・朝食に主食とおかずの両方を食べている小・中学生が減少
20代	・高血圧症有病者の割合が多い	・運動習慣のある女性の割合が減少	・朝食の欠食率が上昇 ・約7割の方が、毎日1日2回以上の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を取っていない
30代	・肥満者の割合が20代よりも増加	・女性の歩行数が少ない ・男性の歩行数が減少 ・運動習慣のある人の割合が減少	・朝食の欠食率が上昇
40代	・収縮期血圧の平均値が高い ・女性の肥満者の割合が増加	・歩行数が減少 ・運動習慣のある人の割合が減少	・野菜の摂取量が各世代中で最も少ない
50代	・収縮期血圧の平均値が高く、高血圧有病者が40代から急増 ・肥満者の割合が多く、男性は各世代中で最も多い	・運動習慣のある人の割合が少なく、特に女性の運動習慣のある人の割合が減少	・野菜の摂取量が減少 ・男性の塩分摂取量が各世代中で最も多い
60代	・収縮期血圧の平均値が高い	・歩行数や運動習慣のある人の割合が減少	・野菜の摂取量が減少

(出典：国民健康・栄養調査、長崎県生活習慣状況調査、長崎県健康・栄養調査、特定健診に関する厚生労働省公表資料など)

そこで、県では、県民の皆さんに健康づくりに取り組んでもらうため、「ながさき3MYチャレンジ」を進めています！

のばそう健康寿命 ～人生100年時代に向けた長崎県の挑戦～



健康長寿日本一長崎県民運動ロゴマーク

ながさき 3MYチャレンジ

- 毎年 **一** 回、健診受けて
- 毎日 **二** コニコ9000歩
- 毎日 **三** 回、野菜を食べて
- よ** しみんな健康長寿

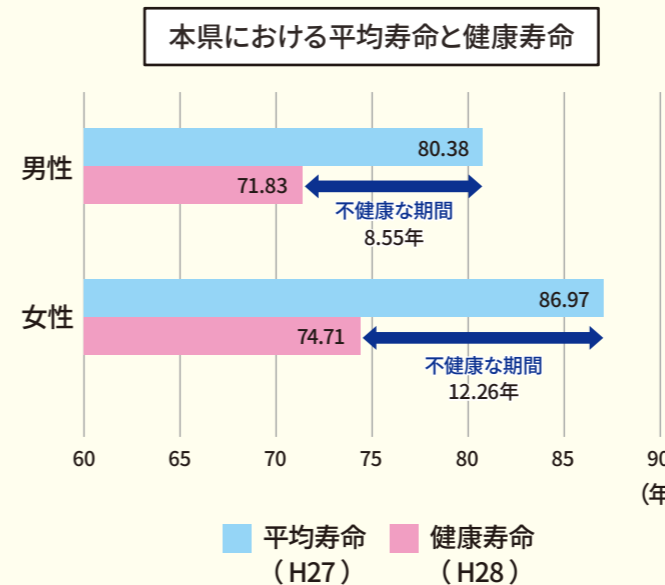
次のページでどのように取り組んでいけばよいかを具体的に紹介します！

健康寿命をのばして、人もまちも元気に

健康長寿日本一の長崎県づくりに向けて、県全体での取り組みがスタートしました。健診、運動、食事、絆をキーワードに健康寿命をのばすための取り組みのポイントをお伝えします。



11月3日に県庁で開催した「第1回健康長寿日本一長崎県民会議総会」では、参加団体が健康長寿日本一の実現に向けてそれぞれ取り組んでいくことを共有しました。



健康寿命とは、日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標で、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に支障のある「不健康な期間」を意味します。

本県の健康寿命は、男女とも全国平均(男性72・14年、女性74・79年)を下回っています。不健康な期間が長いと、個人の活躍の場や期間が限定されたり、医療費が高額になったりします。社会全体でも、企業等の生産性の低下や地域の担い手不足にもつながることから、本県が持続的に発展していくためにも、健康寿命をのばしていくことが不可欠です。

健康長寿をめざして

不健康な生活習慣が生活機能の低下につながります

健康寿命をのばすには、生活機能の低下を防ぐ必要があります。生活機能の低下に大きく関係するのが生活習慣です。



長崎県民一人当たりが1日に食べる野菜の量は、256gです。目標は350gですので、約100g不足しています。
(平成28年長崎県健康・栄養調査)

健康寿命をのばすための、第一歩。 できることから始めましょう!

長崎県民の特定健診の受診率は、43.9%です。全国平均の50.1%を大きく下回っています。
(平成27年厚生労働省資料)

毎日三回、野菜を食べて～食事～でつくるあなたの健康～

子ども世代 若者世代 働き盛り世代 高齢世代

楽しく食べよう

食事は1日の活力!
もっと食事を楽しもう!

いつまでもしっかり
かんで健康に

達成のために

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日食べよう
- ・朝食を食べよう

- ・朝の時間を確保して、朝食を食べよう
- ・食事は、主食、主菜、副菜をバランスよく食べよう
- ・副菜の野菜料理を1皿プラスしよう

- ・生活リズムを整えよう
～早寝・早起き・朝ごはん～
- ・よく噛んで食べよう
- ・お菓子やジュースは1日1つまでにしよう
- ・薄味に慣れよう

- ・食事を作ってみよう
- ・外食や市販品を賢く利用しよう
- ・栄養成分を確認しよう
- ・食と健康のつながりに興味を持とう

- ・減塩しよう
(食卓調味料を使う時は、料理の味を確かめてからにしよう)

- ・1日3回食事をしよう
- ・主菜を食べ、多くの食材を味わおう

毎年一回、健診を受けて～今を知って未来につなぐあなたの健康～

子ども～若者世代

働き盛り世代

高齢世代

成長・発達の状態を知ろう

健康状態とリスクを知ろう

生活機能の状態と
リスクを知ろう

法律で規定されている健診等

乳幼児健康診査(母子保健法)

対象 1歳6カ月、3歳

就学時健康診断(学校保健安全法)

対象 小学校入学前の児童

定期健康診断(学校保健安全法)

対象 在学(園)中の幼児、児童、生徒または学生(幼稚園から大学まで)

事業者健診(労働安全衛生法)

対象 常時使用する労働者

特定健診(高齢者医療確保法)

対象 40歳～74歳の医療保険加入者

後期高齢者健診※(高齢者医療確保法)

対象 75歳以上の被保険者

各種健診(検診)※(健康増進法)

対象 住民あるいは一定年齢の住民

種類 歯周病検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、各種がん検診など

※努力義務のため、必ず実施されているとは限りません

このほか、市町や保険者、事業主が任意で実施・助成している場合もあります。詳しくは、お住まいの市町や加入保険者等にお問い合わせください。

よーし みんなで健康長寿～絆～でつくるあなたの健康～

子ども～若者世代

働き盛り世代

高齢世代

家族のつながりを大事にしよう

職場から地域へ広げよう

地域社会とつながろう

ポイント

アンケートを実施したところ、健康づくり(運動)をするためには、「時間・きっかけ・仲間」が必要と答えた県民の皆さんが多数いらっしゃいました。また、人とのつながりが豊かだと、健康に良い影響を与える可能性があることもわかっています※。そのため県では、「絆」を健康づくりの大きな要素であると考えています。

- ・「おはよう」の一言から始めよう
- ・1日1回は一緒に食事をしよう
- ・積極的に会話をしよう

- ・積極的にあいさつしよう
- ・休憩時間に雑談をしよう
- ・職場外のサークル活動や地域活動に参加してみよう

- ・ご近所と声をかけあおう
- ・仕事や地域活動をしよう
- ・ボランティアをやってみよう

※平成27年厚生労働科学研究費補助金疾病・障害対策研究分野長寿科学総合研究「介護予防を推進する地域づくりを戦略的に進めるための研究」から

毎日ニコニコ9000歩～運動～でつなぐあなたの健康～

子ども～若者世代

働き盛り世代

高齢世代

楽しく身体づくり

正しく知って心も身体も健康に

生活機能を今のまま

達成のために

- ・運動やスポーツを習慣にしよう

- ・1日9000歩を目安に歩こう

- ・じっとしている時間を減らし、1日合計40分は動こう

- ・外で元気に遊ぼう
(球技、縄跳び、鬼ごっこ)
- ・スポーツ観戦を楽しもう
- ・運動イベントに参加しよう
- ・色々なスポーツに挑戦しよう

- ・ちょっと離れたお店でランチ
- ・休日は家族や友人と外出しよう
- ・週に1度はノーマイカーデー

- ・テレビを見ながら椅子に座って片膝を伸ばす
- ・電話やメールだけでなく、実際に会って会話をしよう
- ・歩いて買い物、ウインドウショッピングを楽しもう

9000歩!

長崎県民の1日の歩数は… (男性)20～64歳:7616歩/65歳以上:5584歩
(女性)20～64歳:6592歩/65歳以上:5092歩
(平成28年長崎県健康・栄養調査)