

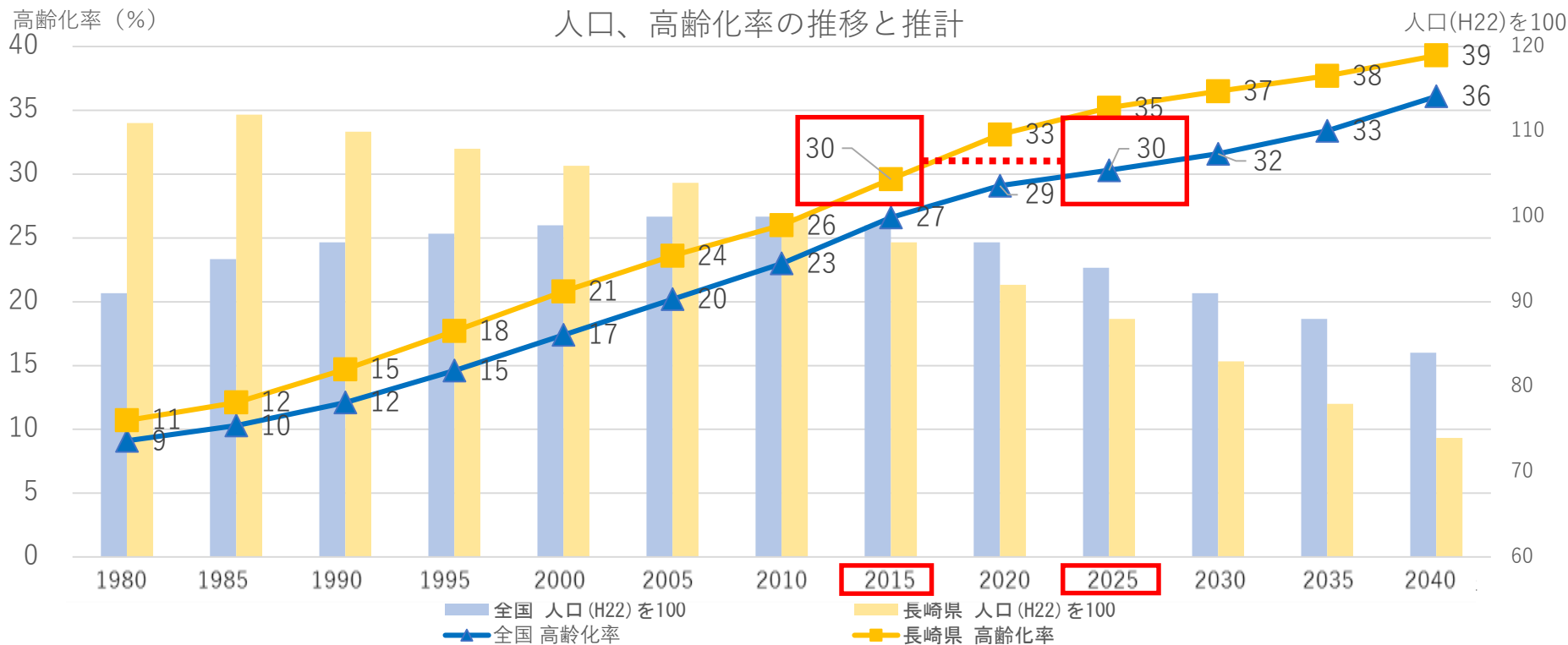
An aerial photograph of Nagasaki, Japan, showing the harbor, ships, and surrounding city buildings under a clear blue sky. The text is overlaid on a white rectangular background.

# 健康長寿日本一の 長崎県づくりに向けて

長崎県福祉保健部  
国保・健康増進課

# 1 (1) 本県の人口と高齢率の推移

- ・本県の人口は、全国より早く・大きく減少しており、高齢化は、全国より10年早く進んでいる
- ・健康寿命が短い＝不健康な期間が長い
- ・不健康な期間を短くすれば、県民個人レベルでも、県全体のレベルでもプラスの影響が出る



出典：昭和55年～平成27年は国勢調査、平成32年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）」

不健康な期間が長くなると・・・

(個人)

- ・活躍の場や期間が限定される。
- ・生きがいが低下する。
- ・高額な医療費が必要になる。

(県全体)

- ・企業等の生産性が低下する。
- ・企業・地域の担い手が不足する。
- ・社会保障関係経費が増加する。

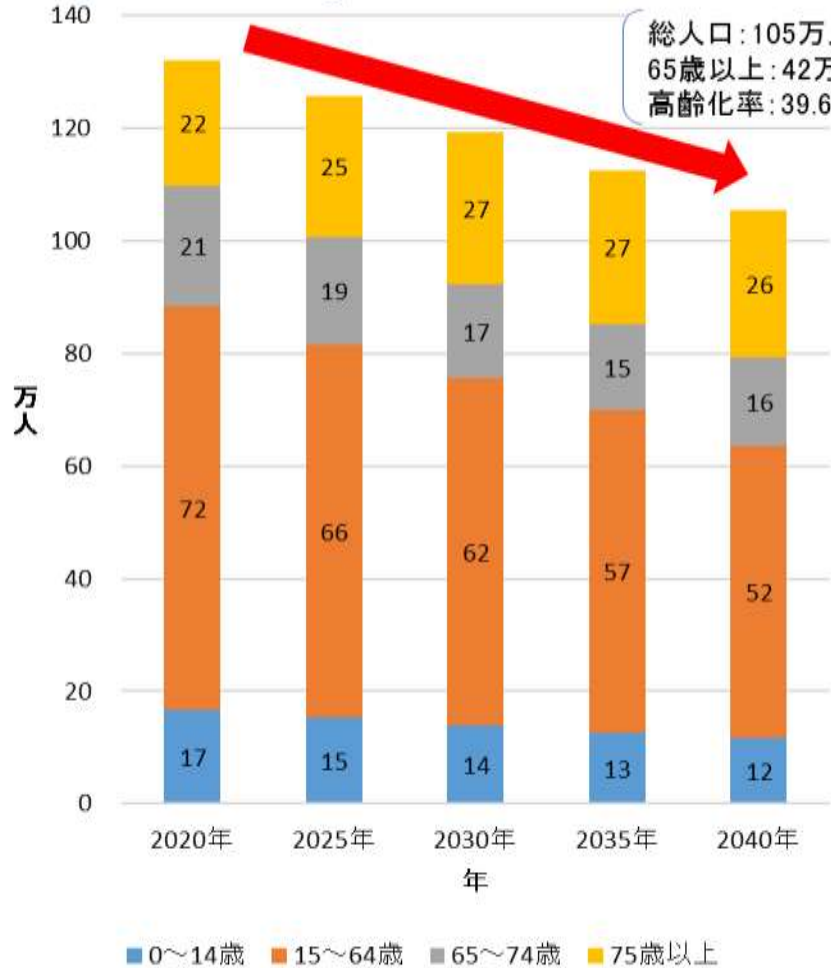


健康寿命の延伸は、  
長崎県が持続的に発展  
していくために不可欠

# 1 (2) 2040までの本県の人口構成推移

総人口:132万人  
65歳以上:44万人  
高齢化率:33.0%

総人口:105万人  
65歳以上:42万人  
高齢化率:39.6%



長崎県

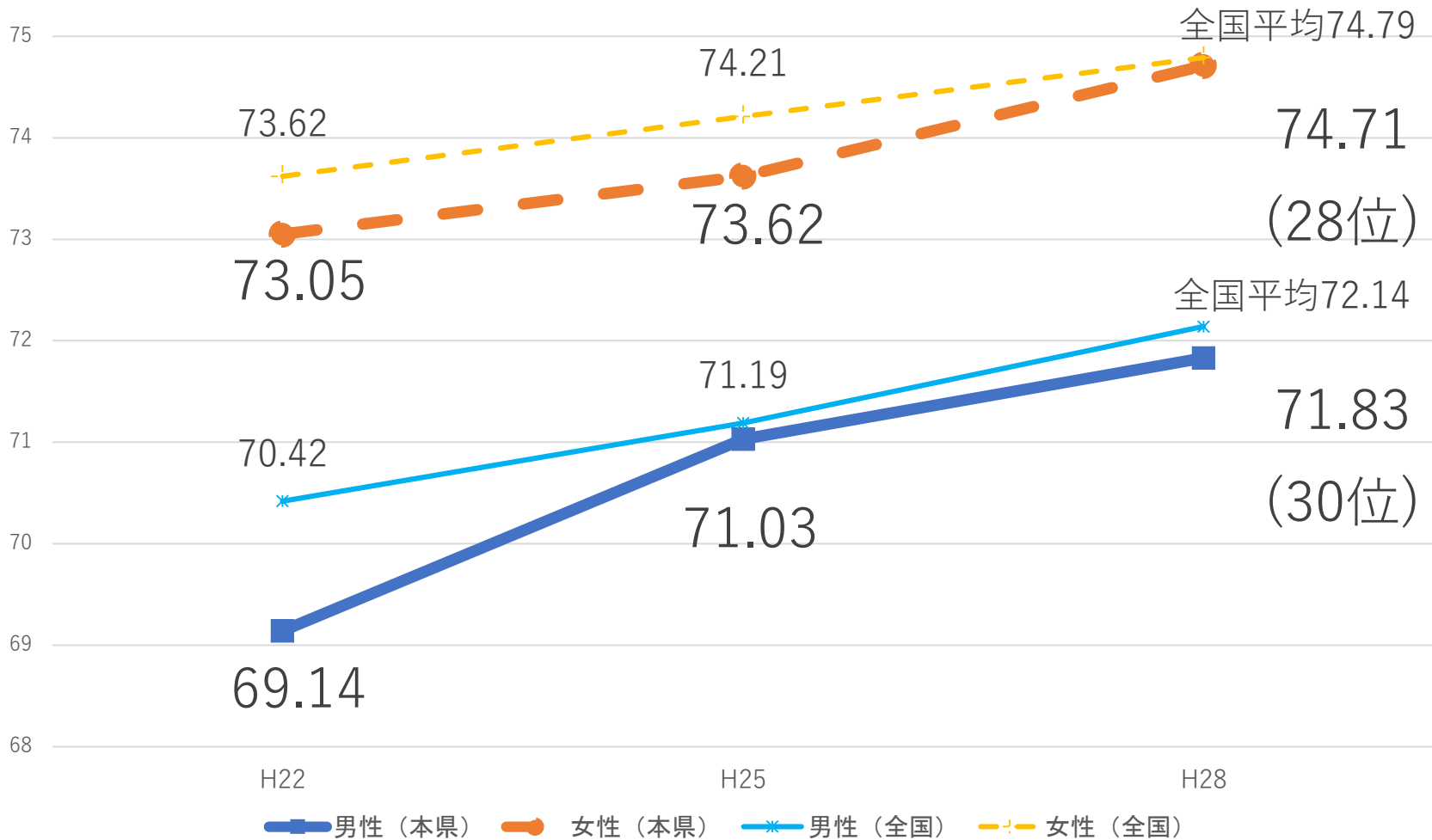
総人口:34千人  
65歳以上:14千人  
高齢化率:41.5%



五島市

# 1 (3) 本県の健康寿命の推移

- ・平成28年の本県の健康寿命は、男性71.83年、女性74.71年
- ・これまでの健康づくりの取組で健康寿命は延伸しているが、男女とも全国平均に至っていない



【図】 本県の健康寿命の推移（平成30年3月厚生労働省公表資料）

○健康寿命延伸のためには、県民お一人お一人の生活習慣の改善・健康づくりの実践が不可欠だが、個人の実践には限界もある



○県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを、多くの関係団体が連携して支援することが必要



○県民運動展開に向けた「健康長寿日本一長崎県民会議」の設置へ

# 1 (5) 健康長寿日本一長崎県民会議の設置

- ・健康長寿日本一の長崎県づくりに向け、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを、多くの関係団体が連携して支援し、県民運動として展開するため設置
- ・会議構成団体：80団体（+オブザーバー2団体）

- 平成30年11月3日に、第1回健康長寿日本一長崎県民会議総会を開催
- 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



# 1 (6) 第1回健康長寿日本一長崎県民会議の内容

## 昨年度の健康づくりの取組事例

### ○長与町：個人インセンティブの取組 貯めんば損たい！ ながよミックンポイント



### ○全国健康保険協会（協会けんぽ）：健康経営の取組

#### 「健康経営」とは？

従業員の健康を会社の財産ととらえ、会社の成長のために、従業員の健康づくりに会社が積極的・戦略的に取り組むことです。

#### なぜ？「健康経営」が注目されている？

少子化における 労働人口の減少	従業員の 高齢化	働き盛りの 健康を脅かす 生活習慣病	メンタルヘルス (心の健康) 不調者の増加
--------------------	-------------	--------------------------	-----------------------------

このような労働力損失の影響は、少数精鋭の中小企業ほど深刻です。

#### 「健康経営」宣言事業に取り組むことで

社員の健康づくりは、単に病気をさせない・欠勤させないための「コスト」ではなく、仕事への意欲や会社との絆を強め、一緒に成長することを促すための「投資」であるという考え方です。従業員が健康に長く働ける環境を整えることで、労働力の不足を防ぐことにもつながります。

#### デメリットからメリットに！

##### 生産性の向上

モチベーションの向上  
欠勤率の低下  
業務効率の向上 等

##### リスクマネジメント

事故の予防  
不祥事の予防  
労災の発生の予防 等

##### イメージアップ

企業ブランド価値の向上  
対外的イメージの向上  
社内的イメージの向上 等

### ○長崎大学：ヘルシーキャンパスの取組

#### 長崎大学ヘルシーキャンパス・プロジェクト

【大学の理念】長崎大学は、長崎に根づく伝統的文化を継承しつつ、豊かな心を育み、地球の平和を支える科学を創造することによって、社会の調和的発展に貢献する。

#### <ヘルシーキャンパス・プロジェクト概要>

##### 目的

優れた教育と研究は心身の健康によって創造される



by 調 瀬

##### 背景

本学のメンタルヘルス相談件数は年々増加傾向にあり、学生・教職員の心身の健康づくりにおける環境改善が喫緊の課題となっている。

健全な身体維持及び精神的に安定した生活を維持し、学内での修学・就業環境を良好にするためのプロジェクトを推進する。

##### 取組内容

- ① 「健康宣言」の学内外への発信
- ② FURUWAKIプロジェクトに基づく運動・通学時の「歩」を推進
- ③ 学内と影響圏によるコワーキング交流
- ④ ヘルシーランチ開発及び卒業生連携
- ⑤ 健康セミナー、運動教室の開催
- ⑥ 健康診断受診率向上のための啓発イベント活動
- ⑦ 地方公共団体・他大学等との連携
- ⑧ コミュニカリーキャンパスの実施

##### 期待される効果

- > 学生・教職員の生活の質の向上
- > 大学の生産性の向上（就職率の向上、研究力の向上、休退学・休職者等の減少）
- > 健康に関する研究成果を地域に還元することにより、健康長寿社会施策への貢献を果たす



## 2 (1) 疾病等の状況

- ・生活習慣に起因するとされる疾患の患者数が全国と比べて多く、特に、高血圧性疾患（入院）については、全国1位
- ・特定健診の情報で確認した血圧（収縮期）の高さは、全国1位

疾患名	入院	外来
心疾患、脳血管疾患などの循環器系疾患	7位	8位
（再掲）高血圧性疾患	1位	9位
糖尿病	6位	7位
悪性新生物（がん）	5位	31位
骨折	4位	14位
関節症	4位	2位

【図】 疾病状況（人口当たり患者数の多さの全国順位）（平成26年 患者調査）



# 長崎は高血圧の人 多い傾向

17日は「世界高血圧デー」。県によると、本県は高血圧の人の割合が高い傾向にあり、全国ワースト1位の水準を示すデータもある。県は栄養バランスの偏りや運動不足などが一因とみており、生活習慣の改善を呼び掛けている。

## きょう「世界高血圧デー」

NPO法人日本高血圧学会（東京）によると、国際的な学術機関である国際高血圧学会の一部門、世界高血圧リーグが2005年、17日を「世界高血圧デー」に制定。この日に合わせて、世界各地で啓発活動が展開されている。

日本高血圧学会によると、一般に高血圧は「上（収縮期）140以上」「下（拡張期）90以上」の両方、もしくはいずれかに該当する場合とされる。県が5年に1度実施する県健康・栄養調査（16年度）によると、上の血圧の県平均は男性135・0、女性128・6。前回（11年度）と比べ、男性は3・2、女性は3・9、それぞれ下がった形だが、厚生労働省が15年度の特定健診の結果などをまとめた「第3回NDBオーブンデータ」を県が分析したところ、

## 生活習慣改善呼び掛け

上の血圧 全国最悪水準

ろ、上の血圧は全国でも高い水準だったという。

同省の「国民健康・栄養調査」によると、他都道府県と比べ、本県は野菜の摂取量と歩行数が少なく、健診受診率も低かった。県国保・健康増進課は「高血圧の原因は一概に言えないが、こうした生活習慣が影響したのでは」としている。

県は「健康長寿日本一の県づくり」を掲げ、各種施策に取り組んでいる。昨年度から「3MYチャレンジ」と銘打って▽毎年1回の健診受診▽毎日9千歩の運動▽毎日3回の野菜摂取▽を提唱。自主的に健康づくりに取り組む県民を「ながさき健康長寿メイト」として登録する制度も始めた。同課は「できることから取り組んでほしい」と呼び掛けている。

（岩佐誠太）

## 2 (2) 血圧を抑えるための取組の状況

- ・ 高血圧症の多くは原因を特定できないが、血圧を抑えるために必要とされる取組は栄養分野、運動分野などの生活習慣の改善
- ・ それらの各項目の本県の状況を確認すると、決して好ましい状況ではない

＜好ましくない項目＞		本県		全国平均	
			順位		平均との差
野菜摂取量 (g/日)	男性	269.1	42	284.2	△ 15.1
	女性	248.6	39	270	△ 21.4
日常歩数 (歩/日)	男性	7,061	34	7,779	△ 718
	女性	6,929	14	6,776	153
特定健診受診率	男女	43.9	42	50.1	△ 6.2

＜参考＞		本県		全国平均	
			順位		平均との差
食塩摂取量 (g/日)	男性	10.5	11	10.8	△ 0.3
	女性	8.7	6	9.2	△ 0.5

※順位は、低い方が望ましい数値

【表】本県の生活習慣等の状況（平成28年国民健康・栄養調査報告、厚生労働省資料）

県民の皆様の生活習慣の改善により、健康寿命を延伸していくことが必要

## 2 (3) ながさき 3MYチャレンジ

- ・長崎県の課題に対応して、県民の皆様に取り組んでいただきたい内容をキャッチフレーズとして策定
- ・県民お一人お一人に「ながさき 3MYチャレンジ」を実践していただくため、積極的に啓発を実施

県民みんな  
で取り組もう

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、

### ながさき 3MYチャレンジ



毎年 ① 回、健診受けて

毎日 ② コニコ9000歩

毎日 ③ 回、野菜を食べて

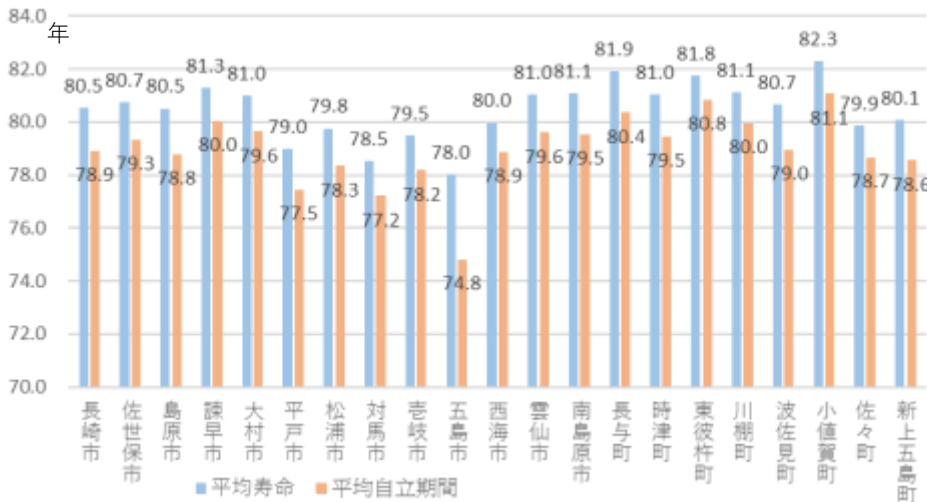
④ よーしみんなで健康長寿!

### 3 (1) 地域ごとの平均自立期間と主観的健康状況

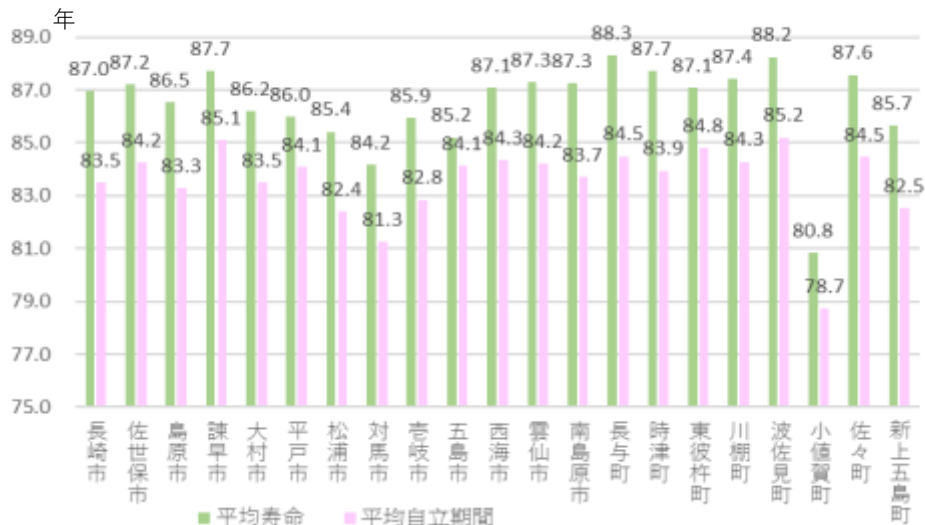
- 日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）や平均寿命、主観的な健康観について、県内でバラつきがあり各地域の特性に応じた対応が必要となる → 市町毎の対応が必要

#### ○ 市町別の平均寿命と平均自立期間

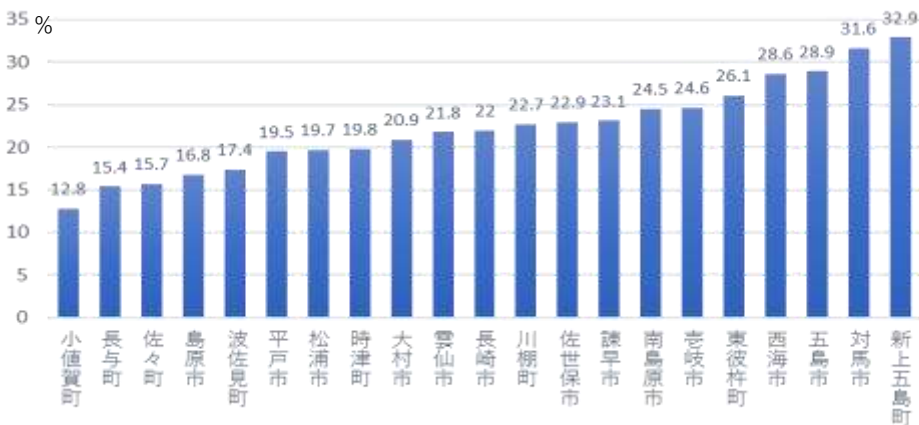
男性



女性



#### ○ 市町別の主観的健康観（健康でない・あまり健康でないと感じる割合）



#### 【平均寿命と平均自立期間の留意事項】

※平成24年度厚生労働科学研究費補助金による健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、県内市町の平成27年における平均寿命と介護保険情報等より算定している。  
 ※人口規模が小さい東彼杵町及び小値賀町は「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、市町村別生命表を使って算定することが望ましいが、算定時点に市町村別生命表（平成27年）が公表されていないため他市町と同様の方法で算定している。

### 3 (2) 地域毎の生活習慣の状況

#### 生活習慣・文化

- 甘辛い味付け
- 外食・中食が増えている。
- 車社会
- 無症状の生活習慣病は治療に繋がらない。
- 健康意識の高い人と、低い人（40-60歳代の男性）の二極化。
- 地域の特産物は制限をかけにくい。

#### がん検診受診率

- 健康意識の高い人と、低い人（40-60歳代の男性）の二極化。
- 地域のつながりが集団検診に良くも悪くも影響



聞き取りした市町

仲間と励ましあいながら  
健康づくり！

- ・職員・その家族の皆様の登録を
- ・メイトとして活動を期待できる方々への声かけを

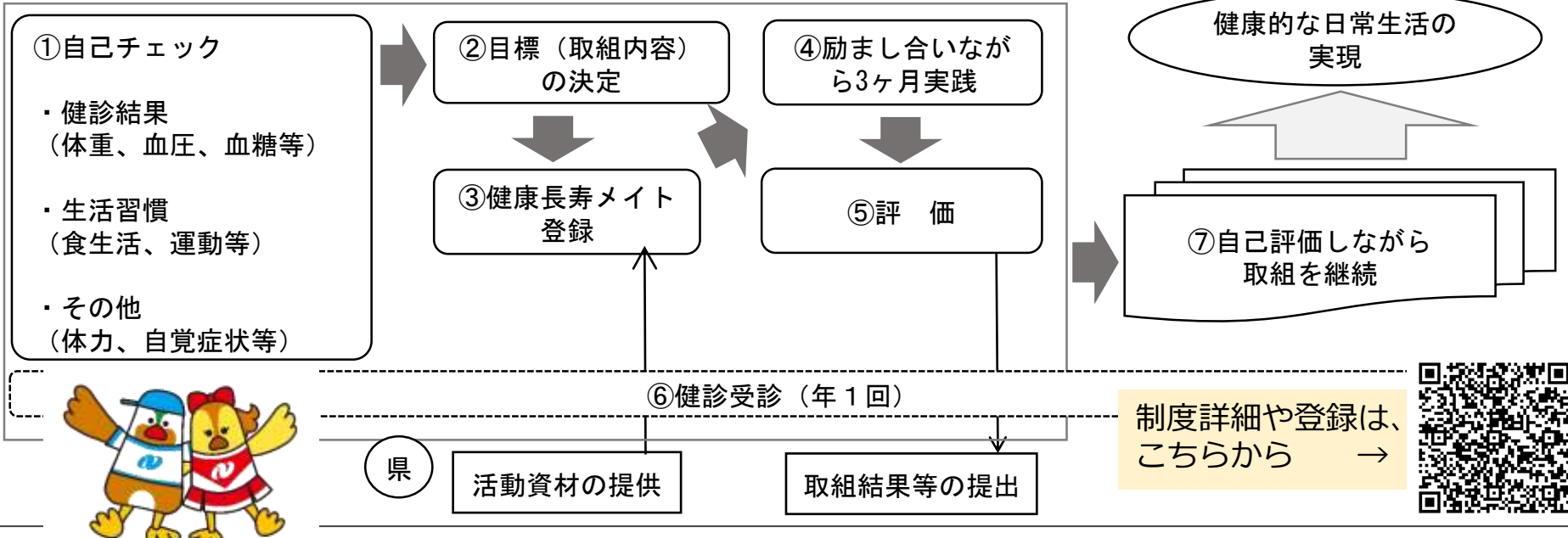
### 1. 目的

県民の自発的な健康づくりの取組を推進するとともに、仲間と楽しみながら取組を継続していただく。

### 2. ながさき健康長寿メイトとは

- ・仲間と励まし合いながら健康づくりに取り組み、健康づくりを家族、友人等の周りの人々に広める者。
- ・3~5名程度のグループを推奨するが、個人での登録も妨げない。
- ・取組内容：年に1回の健診受診に加え、食生活に関する取組、運動に関する取組を1つ以上実践すること。

### 3. 健康長寿メイト活動の流れ



制度詳細や登録は、  
こちらから →



## 4 (2) ながさき健康長寿サポートメンバー (H30～) 目標: 500団体 (~R3)

多くの企業・団体が、  
個人の健康づくりをサポート!

・メンバーになりうる企業・団体のご紹介を

### 1. 目的

「健康長寿日本一長崎県民会議」の趣旨に賛同し、健康長寿日本一に向けて**県民のための活動**を自主的に実施する企業・団体を登録し、登録企業・団体の活動によって、**多くの県民が、健康に関する情報に接し、また、健康に関する取組に参加**できるようになる。(県民の健康づくりの機会の充実)

### 2. 登録要件

- ・規模や業種は問わず、県民会議の趣旨に賛同し、広く県民のために自主的に活動する企業・団体を幅広く登録する。(反社会的団体や公序良俗に反する団体を除く。)
- ・県内に支社、事業所、営業所等があることは要しない。
- ・自らの団体のみの健康づくりを実施するものを除く。



### 3. メンバーの活動

- ・サポートメンバーとしての活動は、啓発資料の県への提供や独自の啓発、イベント、講演会、研修会の開催等による長崎県民のための健康づくりの支援とする。
  - ・その際、県民に実費負担を求めるもの(有料のもの)も対象とするが、特定商品・サービス等の販売や宣伝を伴うものは対象としない。
  - ・活動範囲は、県内全域とするもの及び県内の一部の地域とするもののいずれも可とする。
- ※メンバーの活動について、県が評価を与え、保証するものではない。

#### <活動の例>

- 店舗や事業所などで健康づくりに関するビラの配布
- 地域の公民館を活用した運動教室や料理教室の開催
- 県民向けの健康セミナーやイベントの開催 など



## 4 (3) 健康シミュレーションシステム構築(令和2年2月予定)

### 将来の生活習慣病発症リスクを見える化！

#### 1 : 健診結果や生活習慣の入力



(目的)

健康状態とその改善に向けて取り組むべき内容や取組の成果をHPや携帯端末で提供することにより努力と成果を見える化



#### 2 : 生活習慣病発症リスクを表示



#### 3 : 生活習慣の改善によるリスクの変化を表示



## 4 (4) 県庁発健康づくり(平成30年～)

### ・職員を対象とした健康づくりの取組もご検討を

#### 1. 目的

県民の健康寿命延伸のためには、県民自ら生活習慣の改善に取り組んでいただく必要がある。そのため、まずは**県職員が健康づくりの取組を実践し、市町や企業、団体への波及を図っていく**ことを目的に県庁発の健康づくりを実施する。

#### 2. これまでの取組内容

「健康ランチ会（しょくじDEけんこう）」

（令和元年7月16日開催）

ランチ（シェ・デジマ「スマート弁当」）を媒体に栄養バランスについて学び、健康づくりに関する講話によって健康状態の確認をすることで、自身の生活習慣を見直す機会とした。



（内容）

- ① ながさき健味メニューの紹介
- ② 食生活の自己チェック
- ③ 健康づくりに取組もう

（希望者のみ）

- ・汁物の塩分測定
- ・体組成計で健康チェック



「健康づくりのためのウォーキング教室、歩数競争（ヘルスレース）」

（ウォーキング教室：令和元年8月21日  
歩数競争：令和元年8月26日～4週間）

長崎県民の運動習慣や歩数が少ないという課題に対応して、気軽に日常生活の中で簡単に実践できる取組として、ウォーキング教室を開催した。

また継続した取組を促すためアプリを活用した歩数競争を開催しました。



一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？歩数競争対戦団体募集中です。

## 4 (5) これまでの取組

### ○構成団体・市町を通じた周知・広報

#### <ながさき健康長寿メイト>

- ・長崎地域婦人連合会：各地区婦人会での紹介と登録
- ・日本健康運動指導士会長崎支部：運動指導の際に登録の案内

#### <ながさき健康長寿サポートメンバー>

- ・長崎食生活改善推進協議会：各市町食生活改善推進協議会への周知
- ・長崎県医師会：病院・診療所への周知
- ・長崎県歯科医師会：歯科医院への周知
- ・長崎県薬剤師会：薬局

#### <健康経営セミナー>

- ・商工会議所：健康経営セミナーの開催

#### <健康まつり等における周知>

- ・市町、長崎県栄養士会

### ○協定締結企業との連携

- ・第一生命株式会社：健康長寿メイト登録・周知  
：健康セミナーの開催(予定)
- ・大塚製薬株式会社：健康経営セミナーの開催

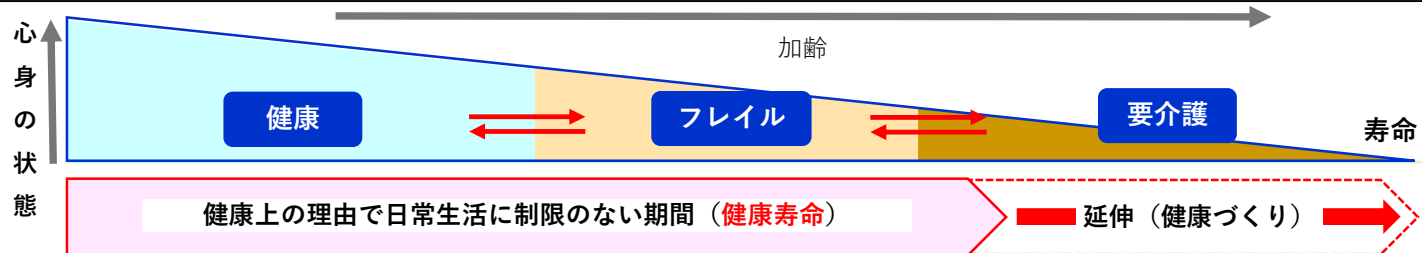
### ○その他民間企業との連携

- ・POP作成・周知
- ・普及啓発イベントでの周知・協力




# 5 (1) 今後の取組(令和2年度～)

**健康寿命の延伸**  
 (H28) ⇒ (H34)  
 男：71.83(30位) **73.21**歳  
 女：74.71(28位) **76.32**歳  
**全国トップ水準を目指します！**



令和元年度

若者世代	働きざかり世代	高齢者	
<p><b>自分のからだに関心を持つ！</b></p> 	<p><b>健康経営で従業員の健康増進！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>県民の健康づくりを支援するながさき健康長寿サポートメンバー制度の実施</li> <li>健康経営を支援するためのアドバイザー派遣</li> <li>健康づくりに取り組む企業・団体の優良事例表彰制度の創設</li> </ul>	<p><b>フレイル対策の強化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者サロン等の通いの場におけるフレイル予防(対策)の普及啓発</li> </ul> <p>〔栄養、口腔、運動、社会参加などの意識向上〕</p>	<p><b>介護予防・重度化防止</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者サロン等の通いの場の創設</li> <li>認知症予防に効果のある体操(コグニサイズ等)を実践する地域サロンリーダーの養成・派遣</li> <li>高齢者の要介護度改善や自立支援に成果を上げた介護事業所の表彰</li> </ul>
<p>仲間と健康づくりに取り組むながさき健康長寿メイト制度の実施                  県民会議を通じた情報伝達・健康づくりに関する情報発信</p>			

令和2年度(案)

楽しくはじめて、楽しく継続！ 自然と健康になる仕組みづくり		
<p><b>自分のからだに関心を持つ！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域ごとの課題に応じた対策の実施</li> <li>楽しく健康づくりに取り組める環境づくりとしてポータルサイト及び健康長寿メイト制度の充実</li> </ul>	<p><b>健康経営の推進強化！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツを通じた健康づくりの推進</li> <li>経営者を対象にした健康経営に関するセミナーの開催</li> </ul>	<p><b>フレイル対策の強化、就労・社会参加促進</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の口腔ケアの推進</li> <li>医療機関を通じた特定検診受診勧奨</li> </ul>