

長崎県健康増進計画 「健康ながさき21（第3次）」の概要

健康ながさき21の趣旨（第1章）

健康増進法第8条に基づく長崎県の健康増進計画
※21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21（第3次）」を勘案し、長崎県総合計画等の関連計画と調和を図り策定

○計画期間：令和6年度～令和17年度の12年間
※健康日本21（第3次）と同一

○推進体制：行政、地域、職域、保健医療福祉関係機関、大学、NPO等様々な関係と相互に連携・協力

長崎県の現状（第2章）

【長崎県の人口の推移及び将来推計】

- 全国より50年早く人口減少が開始、九州各県との比較でトップクラスの人口減少傾向
- 高齢化も全国と比較して約15年早く進行しており、65歳以上の占める割合は、九州各県の中でも上位
- 生産年齢人口は、令和17年に50.9%にまで落ち込む見込み

【現計画（第2次）の評価と課題】

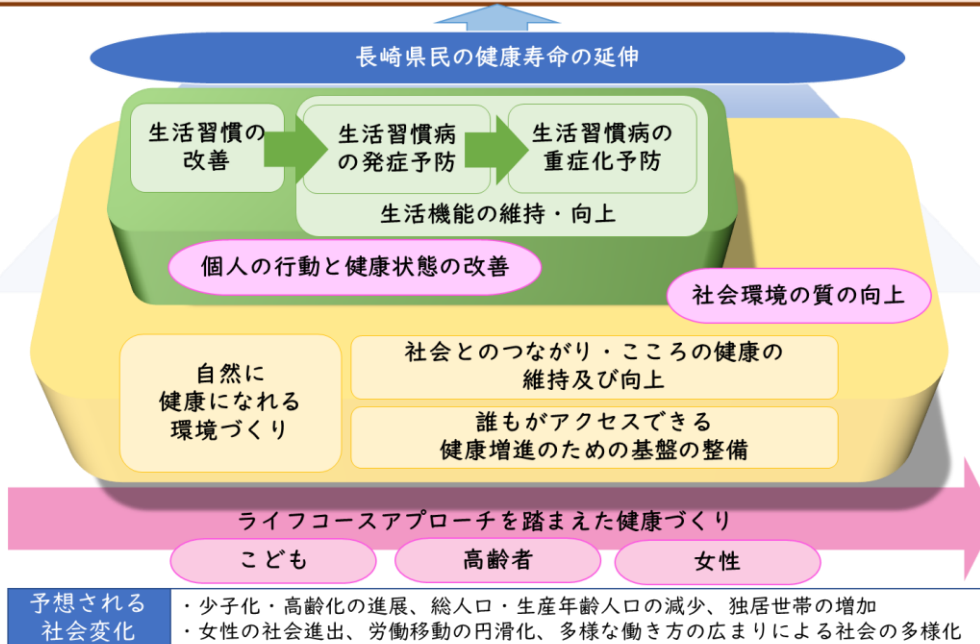
- 健康寿命は着実に延伸しつつある。
 - 悪化した項目
 - ・野菜摂取量
 - ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合
 - ・1回30分以上、週2回以上、1年以上運動している人の割合（20～64歳男性除く）
 - ・リスクを高める量を飲酒している人の割合（女性）
- *喫煙率、健診受診率は改善傾向であるが、全国と比べて低い状況

計画の基本理念・基本的な方向（第3章）

- 基本理念：「全ての県民がいつまでも健康でこころ豊かに活躍できる社会の実現」
- 4つの基本的な方向性
 - ①健康寿命の延伸
 - ②個人の行動と健康状態の改善
 - ③社会環境の質の向上
 - ④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
「個人の行動と健康状態の改善」と「社会環境の質の向上」の取組を進めることで「健康寿命の延伸」を目指す。社会の多様化（女性の社会進出等）等に着目したライフコースアプローチを踏まえた健康づくりにも取り組む。

健康ながさき21（第3次）の方向性

基本理念：全ての県民がいつまでも健康でこころ豊かに活躍できる社会の実現



長崎県健康増進計画 「健康ながさき21（第3次）」の概要

目標の設定と評価（第4章）

- 目標設定の考え方：健康日本21（第三次）と健康ながさき21（第2次）の評価結果を基に設定
- 評価について：健康日本21（第三次）に合わせ令和10年度に中間評価、令和14年度に最終評価を実施

長崎県が取り組む健康づくり施策（第5章）

長崎県民の健康寿命の延伸

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善 (6分野)

- ・栄養・食生活の改善
- ・身体活動・運動の促進
- ・休養・睡眠の確保
- ・飲酒対策
- ・喫煙対策
- ・歯・口腔の健康づくり

生活習慣病 (NCDs)の発症予防・重症化予防

- ・がん予防
- ・循環器疾患予防
- ・糖尿病予防
- ・COPD予防

特定健診
受診促進

生活機能の維持向上 (生活習慣病以外)

- ・ロコモティブシンドローム対策
- ・骨粗鬆症対策
- ・心理的苦痛の軽減

社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- ・社会参加の促進（就学、就労、ボランティア等）
- ・共食の推進
- ・地域や企業等におけるメンタルヘルス対策

自然に健康になれる環境づくり

- ・受動喫煙対策
- ・食環境づくり
- ・身体を動かしたくなるまちづくり

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

- ・利用者に応じた食事の提供
- ・健康経営の推進
- ・必要な産業保健サービスを提供する事業所の増加

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こどもの健康づくり

- ・児童・生徒の肥満予防
- ・運動・スポーツの習慣化

高齢者の健康づくり

- ・低栄養高齢者対策
- ・ロコモティブシンドローム対策
- ・社会参加の促進

女性の健康づくり

- ・女性のやせをなくす
- ・骨粗鬆症対策
- ・飲酒、喫煙対策