

健康づくりにかかる 新キャッチフレーズ

令和4年4月26日（火）
知事 定例記者会見

はじめる!

長崎健康革命

Nagasaki Health Revolution

長崎県の健康課題

- ・野菜の摂取量が少ない
- ・一日の歩行数が少ない

↓

血圧が高い

| 健診データ (H30) | 男性 | 女性 |
|---------------------|---------------|---------------|
| 収縮期血圧140以上の割合 (長崎県) | <u>23.2 %</u> | <u>17.4 %</u> |
| 収縮期血圧140以上の割合 (全国) | 19.3 % | 14.6 % |
| 全国ワースト順位 | <u>9位</u> | <u>9位</u> |

- ↓
- ・高血圧の外来患者数が多い
 - ・急性心筋梗塞の死亡率が高い

ワースト
2位

喫煙率が高い

| 健康栄養調査 (H28) | 男性 |
|--------------|---------------|
| 喫煙率 (長崎県) | <u>35.3 %</u> |
| 喫煙率 (全国) | 29.7 % |
| 全国ワースト順位 | <u>4位</u> |

- ↓
- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)の外来患者数が多い
 - ・肺がんの死亡率が高い

ワースト
1位

気軽に、楽しく、みんなで健康革命！



運動



毎日 プラス
10分



食事

毎日 プラス
一皿の野菜
減らそう塩分



禁煙

禁煙チャレンジ



健診

毎年 一回
健診の受診

アプリで健康革命！

☆運動・食事・禁煙・健診に気軽に楽しく取り組んでいただくよう『健康づくりアプリ』の導入を検討中!!

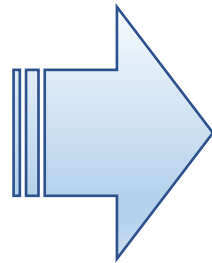
☆スポーツやイベント等の連携も想定!

☆貯めたポイントで県産品が抽選で当選!

歩いて
ポイント!

健康イベント参加で
ポイント!

健(検)診受診で
ポイント!



「抽選で県産品が当たる!」
といったインセンティブを検討

貯まったポイントで・・・



県職員の健康チャレンジ【検証】



目標を決めてみんなで健康づくりにチャレンジ!

目的

- ・ 県職員自らが、率先して健康づくりを実践
- ・ 健康づくりアプリの導入に向けて課題等を検証

参加者

- ・ 県庁 福祉保健部、こども政策局職員 278名
- ・ 正規職員の参加率 88.1%
- ・ 8週間継続してチャレンジできた職員の割合 57.9%

実施内容

- ・ 生活習慣をチェックして、チャレンジ目標を設定
- ・ 食事(野菜)、運動(歩数)などと併せて毎週報告

効果

- ・ 健康チャレンジにより体重減少や気持ち明るくなったなどの体調変化あり

はじめる!

長崎健康革命

Nagasaki Health Revolution