

ながさきヘルシーアワード

県では、積極的に健康づくりに取り組む企業、団体などについて県民の皆さんに広く知っていただくことを目的に、長崎県健康づくり優良事列表彰(ながさきヘルシーアワード)を実施しています。今年度の受賞3団体をご紹介します。

実践部門 社会福祉法人南高愛隣会(諫早市)

35歳以上の職員に対して胃がん・大腸がん検診を含む生活習慣病予防健診費用を法人負担で実施し、健診受診率が94.3%(平成30年度)から98.5%(令和元年度)まで向上しました。また、特定保健指導を勤務時間内に受けられるようにすることで、保健指導実施率も21.8%(平成27年度)から92.8%(令和元年度)まで向上しています。



職員を対象にヘルシー弁当も提供

実践部門 長崎キャノン株式会社(波佐見町)

特定保健指導の対象年齢を30代からとし、日常生活の見直しや経過の確認までを保健師がサポートすることで、半数以上が改善しています。また、1カ月間の歩数を競うイベントを開催したり、社員食堂で提供するヘルシーメニューをカロリー表示付きのポスターでお知らせするなど、気軽に楽しく健康づくりができる工夫を行っています。



メンタルヘルス研修会も実施

応援部門 ながさき健康・省エネ住宅推進協議会(諫早市)

住環境と健康に関する専門的知識を生かし、セミナーなどを行っています。特に高血圧症の予防や、急激な温度の変化で身体がダメージを受けるヒートショックに着目し、普及啓発に取り組んでいます。平成25年から開催している健康・省エネシンポジウムには、行政や大学・医療関係者や建築関係者など多くの方が参加されています。



健康・省エネシンポジウムin長崎

健康づくり応援の店

健康情報の発信やヘルシーメニューの提供により、利用者の健康をサポートしてくれるお店で、おいしく・楽しく・無理なく食生活を改善してみませんか?

長崎県 応援の店 検索

※登録店舗は県のウェブサイトでご確認ください

ながさき健味んメニュー

主食・主菜・副菜がそろったバランスメニューで、野菜の量や塩分にも配慮。



ナチュラルキッチンカフェきらら(大村市)「ベジfullランチ」

適塩メニュー

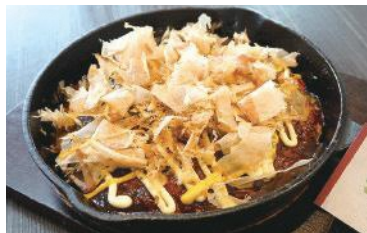
薄味でもおいしく食べられる工夫がされており、1食分の食塩相当量が3.0g未満のメニュー。



キッチン花菜(佐世保市)「日替り弁当」

野菜たっぷりメニュー

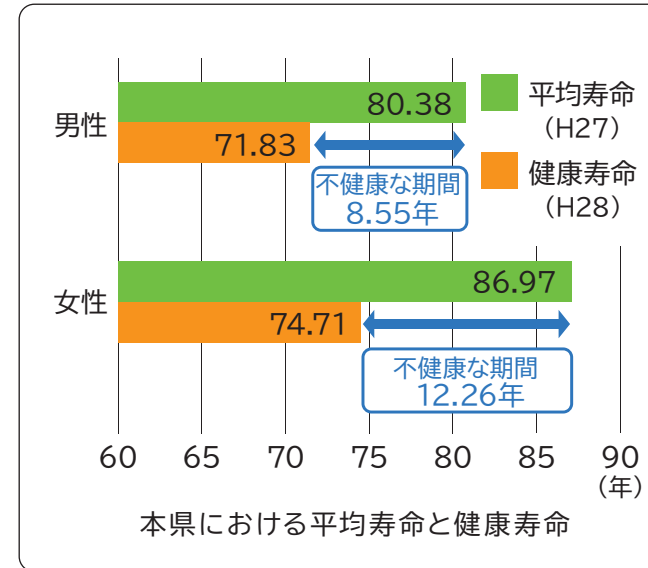
120g(1/3日分)以上の野菜が使われていて、無理なくしっかり野菜が摂れるメニュー。



ガーデンCafe 梓の木(松浦市)「お好み焼き」

特集 人生100年時代に向けた長崎県の挑戦!

県では、県民の皆さんがいつまでも健康で活躍できる社会の実現に向けた取り組みを進めています。



健康長寿を目指して

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、個人の活躍の機会が限定されたり、医療費が高額になったりします。また、企業の生産性の低下や地域の担い手不足などにもつながることから、本県の持続的な発展のためにも、健康寿命をのばしていくことが重要です。

長崎県民の特徴と課題

県民の皆さんの生活習慣などを表す数値は、決して良好ではなく、特に血圧の高さの平均値は、全国でも高い水準です。また、血圧を抑えるために重要とされる歩行数や野菜の摂取量についても課題があります。

さらに、特定健診の受診率も全国と比較して低い状況です。

● 血圧の高さ(全国ワースト) (出典:第4回NDBオープンデータ)

収縮期血圧 **2位**

● 血圧を抑える取り組み(全国ワースト) (出典:平成28年国民健康・栄養調査 平成29年厚生労働省公表資料)

野菜摂取量	男性	6位	女性	9位
歩行数	男性	14位	女性	34位
健診受診率	5位(特定健診)			

● 疾病による入院患者数(全国ワースト) (出典:平成29年患者調査)

心疾患 **6位** | 高血圧性循環器系疾患 **6位**

県では、「ながさき3MYチャレンジ」をキャッチフレーズにさまざまな取り組みを行っています。

のぼそう健康寿命 ~人生100年時代に向けた長崎県の挑戦~

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、

県民みんな
取り組もう

ながさき 3MYチャレンジ

毎年 **一** 回、検診受けて

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!



県内民放4局のアナウンサーが出演するPR動画もぜひご覧ください YouTube



YouTube

高齢者の生きがい創出

本県では全国よりも速く高齢化が進んでおり、高齢者一人一人が健康に気を付けながら、いくつになってもその人らしくいきいきと生活を続けていくことがますます重要になっています。

また、高齢者の社会的な活動への参加は、高齢者自身の生きがいにつながり、健康寿命の延伸や介護予防にも大変効果的です。

県では、高齢者の社会参加による介護予防・健康づくりを推進するため、さまざまな取り組みを行っています。

通いの場

住み慣れた地域で、元気な時から、体操や趣味活動、茶話会などの活動を行う「通いの場」へ参加して「フレイル※」を予防しましょう。

フレイルを招く原因の1つは「閉じこもり」です。外出しなくなると、身体機能の低下や認知症の進行が懸念されます。地域の通いの場は新型コロナウイルス感染症の感染防止にも配慮しながら運営されています。また、自宅でできる体操などのフレイル予防策を県のウェブサイトでも紹介していますので、ご覧ください。

※身体や認知の機能が低下し、要介護の一手手前にある虚弱な状態

長崎県 高齢者 在宅 検索



体操の様子(佐世保市)



感染症に関する専門家との意見交換会(長崎市)

高齢者の活躍促進

「ながさき生涯現役応援センター」では、高齢者の就業から社会参加まで幅広い相談に応じており、関係機関の紹介など相談者の希望に沿った支援を行っています。

また、高齢者の活躍推進のためのセミナーなども開催しています。

こんな悩みはありませんか？

- 短時間で働ける仕事がしたい
- 資格や経験はないが、社会貢献のために働きたい
- これまでの経験を生かして社会と関わりたい
- ボランティアがしたい など

まずは、「ながさき生涯現役応援センター」にご相談ください。

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2431



生涯現役応援セミナー

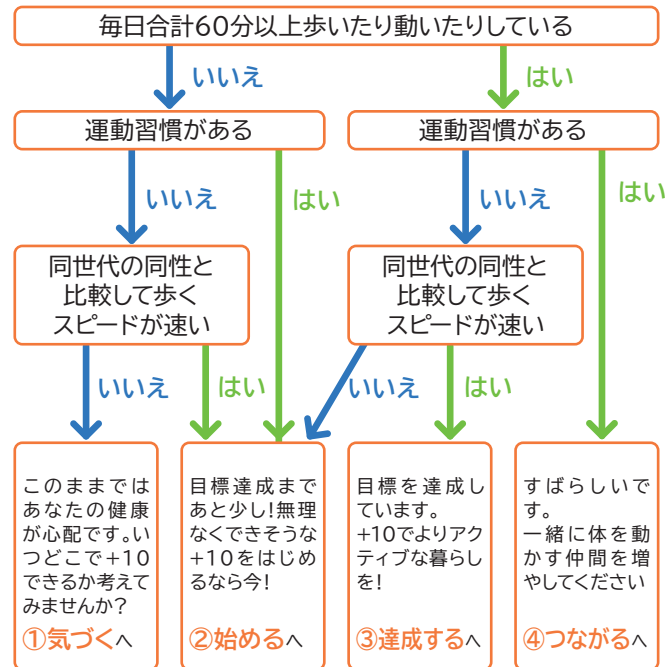
ながさき生涯現役応援センター

長崎市川口町13-1 長崎西洋館3階
(長崎県人材活躍支援センター内)
☎095-843-0219
平日10時~17時(祝日、年末・年始除く)

ながさき生涯現役応援センター 検索

健康のために自分を知り、変わろう！

今より10分間長く体を動かす「+10(プラス・テン)」に取り組むだけで健康寿命を伸ばすことができます。自分の心と体にどんな+10が必要か知るため、まずは自分の生活をチェックしてみましょう！



目標 65歳以上:じっとしていないで1日40分!
18~64歳:元気に体を動かし1日60分!

①気づく!

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。自分の生活や環境を振り返ってみましょう。

②始める!

今より少しでも長く体を動かすことが健康への第1歩。テレビを見ながらのストレッチなどから始めましょう。

③達成する!

目標は1日9,000歩を目指して体力アップを図りましょう。

④つながる!

1人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。楽しさや喜びが一層増えます!

ながさき3MYチャレンジ×ひさやま元気予報

50年以上続く福岡県久山町研究(生活習慣病の疫学調査)の成果に基づき、生活習慣病発症リスクなどを知ることができます。



使い方

- ①健康診断の結果を入力
- ②将来の生活習慣病発症リスクを確認
- ③シミュレーション(体重・運動・禁煙の効果を確認)

SNSで情報発信中!

「健康長寿ながさき」InstagramとFacebookでは、「健康づくり応援の店」の紹介など健康づくりに関する県の取り組みを発信しています。



Instagram



Facebook

ながさき健康長寿メイト・ながさき健康長寿サポートメンバーに登録しませんか？

「ながさき健康長寿メイト」とは

個人や少人数のグループで健康づくりを実践する方を登録する制度です。

登録要件

- 原則毎年1回健診を受けること
- 食事か運動のどちらかで健康づくりの目標を立てて実践すること
- 本県に居住または通勤・通学していること



「ながさき健康長寿サポートメンバー」とは

県民のための健康づくり活動を実施する企業・団体を登録する制度です。登録すると、県のウェブサイトでも取り組みを紹介するほか、「ながさき3MYチャレンジロゴマーク」を名刺などに利用できます。

※特定の商品やサービスなどの販売・宣伝を伴う活動は登録の対象外です

