

長崎健康革命 ～一人一人ができること～

「運動」「食事」「禁煙」「健診」の4点について、気軽に楽しく健康づくりに取り組みましょう。

運動

現状 1日の歩数^{※1} **7,061歩(男性)**
6,929歩(女性)

目標 1日 9,000歩!

1日プラス10分(およそ1,000歩)の運動で生活習慣病や認知症の発症を低下させることが分かっています。まずは仕事や家事の合間にできる運動を始めてみましょう!

取り組みの例

- ◎仕事の休憩時間に10分間ウォーキング。
- ◎エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- ◎通勤や買い物時、最寄りの駅やバス停の1つ手前で降りて歩く。
- ◎車ではなく、徒歩や自転車を利用。
- ◎自宅でテレビを見ながらストレッチ。



食事

現状 1日の野菜摂取量^{※2} **256.3g**

目標 1日 350g!

野菜には食物繊維やビタミンが含まれており、血糖値の急上昇を抑えるなどの働きがあります。塩分も取り過ぎないように心がけましょう!

取り組みの例

- 減塩
 - ◎しょうゆやソースをむやみにかけ過ぎない。
 - ◎塩分を多く含む加工食品を取り過ぎない。
 - ◎だしや香辛料、果汁などの味や風味を生かす。
- 野菜摂取
 - ◎野菜を使ったおかずを1品増やす。(カット野菜や惣菜を利用するのも良い)
 - ◎葉物野菜は加熱してかさを減らし、たくさん食べられるように。



禁煙

現状 男性の喫煙率^{※3} **35.3%**
(成人男性3人中1人が喫煙)

全国ワースト 第4位

タバコには有害物質が多く含まれており、がんや心筋梗塞などの原因になります。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

自分だけでは禁煙できないという方は医師のサポートを受けながら薬を用い、無理なく禁煙をすることも可能です。



県内の禁煙支援医療機関

健診

現状 特定健診受診率^{※4} **46.1%**
(対象者2人中1人が未受診)

全国ワースト 第3位

生活習慣病は自覚症状が現れにくい病気です。毎年1回の健康診断で病気につながるリスクを早期に発見することが重要です。

各市町や職場で健康診断や各種がん検診を実施しています。また、1年に1回は歯科医院で歯科健診も受診しましょう。



※1と※3 国民健康・栄養調査(平成28年) ※2 長崎県健康・栄養調査(平成28年) ※4 厚生労働省公表(令和2年)

特集

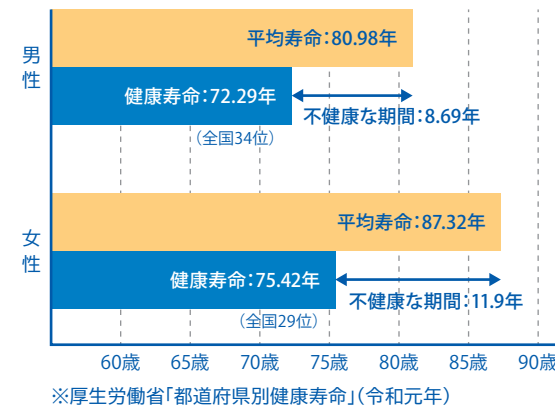
目指せ 健康長寿日本一

～はじめる!長崎健康革命～

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。

健康寿命の延伸を目指して

〈長崎県の平均寿命と健康寿命〉



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す。

平均寿命 - 健康寿命 = 不健康な期間
(日常生活に支障がある期間)

不健康な期間が長いと、個人の活躍の場や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、社会全体で見ても、企業などの生産性の低下や地域の担い手不足にもつながります。本県が持続的に発展していくためにも、健康寿命を延ばしていくことがとても重要です。

はじめる!長崎健康革命

長崎県民の生活習慣などを表す数値は、決して良好ではありません。中でも、血圧の高さの平均値は、全国でも高い水準で、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などについても課題があります。

このような健康課題を解決するために、県では「はじめる!長崎健康革命」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。

血圧の高さ(全国ワースト)

収縮期血圧 男性**6位** 女性**5位**

出典:NDBオープンデータ(令和元年)



元サッカー日本代表 **大久保嘉人**さん(国見高校出身) 長崎健康革命スペシャルサポーター就任!

健康イベントでのトークショーや長崎健康革命CMへの出演など、幅広くご活躍いただいています。

こんにちは!大久保嘉人です。
長崎県民には血圧が高い方が多く、喫煙者の割合も全国平均より高いと聞いた時にはとても驚きました。長崎健康革命では、「運動」「食事」「禁煙」「健診」の4つの取り組みを通じて、県民一人一人が生活習慣を改善し、健康寿命を伸ばすことを目標にしています。
さあ!皆さんも一緒に長崎健康革命を始めましょう!



ながさき健康づくりアプリを活用しませんか

「ながさき健康づくりアプリ」は、県民の皆さんの健康づくりを楽しく応援するアプリです。歩数のカウント、体重や血圧などの記録、歩数ランキングなどの機能があり、これらの健康活動の実施や、アプリで配信される健康イベントへの参加などでポイントがたまり、県産品の抽選や地域の協力店でのさまざまなサービスに利用できます。

利用方法

- 1 アプリをスマートフォンにダウンロード。
- 2 日々の生活習慣(ウォーキングや血圧・体重)の記録や健康イベントへの参加、バーチャルウォーキングコースの制覇などでポイントをためる。
- 3 ためたポイントは、地域の協力店でのサービス利用や県産品が当選する抽選会への参加に利用。

主な機能

●ホーム画面

毎日の歩数、消費カロリー、獲得ポイントなどを表示します。さらに「長崎の変」プロジェクトの猫キャラ「にゃーが」が目標達成率に応じて応援してくれます。



にゃーが

●ランキング

歩数は全体・年代・地域の個人ランキングを表示します。また、企業やグループで登録することで企業・グループ内のランキングが表示され、みんなで健康づくりに取り組むことができます。

●グラフ

月間の歩数、消費カロリーの変化がグラフでわかります。また、血圧や体重、野菜摂取の有無などを記録することで、日々の健康管理にも役立ちます。

●バーチャルウォーキングコース

県内外の名所を巡るコースを表示し、歩いた歩数に応じて観光施設の写真が表示されます。

●コラム・動画の配信

日々の運動や食事など生活習慣の改善に役立つ動画やコラムを読むことができます。



ホーム画面

アプリのダウンロードは
こちらから



iPhone



Android

県では、本県の健康寿命を延伸するため、「長崎健康革命」に取り組んでおり、今年2月には気軽に楽しくお得に健康づくりに取り組んでいただけるよう「ながさき健康づくりアプリ」をリリースしました。今後もさまざまな機会を活用しながら、県民の皆さんへ「長崎健康革命」の浸透を図り、健康長寿日本一の長崎県の実現に取り組んでまいります。より長く健やかに楽しく生活するため、運動・食事・禁煙・健診の4点について、一緒に「長崎健康革命」を始めましょう！

長崎県知事
大石賢吾



県民の皆さんの健康づくりを応援します

県では、県民の皆さんに食生活の改善や運動に取り組んでもらうため、さまざまな取り組みを実施しています。

長崎県健康づくり応援の店

ヘルシーメニューで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？

※登録店舗は県のウェブサイトでご確認ください



●ながさき健康味んメニュー

主食・主菜・副菜がそろい、エネルギーや野菜の量、塩分にも配慮した栄養バランスのよいメニュー



●適塩メニュー

薄味でもおいしく食べられる工夫がされた食塩相当量が3.0g未満(1食あたり)のメニュー



●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食べられるメニュー



職場の健康づくり応援事業

事業所での自主的な健康づくりを応援するため、専門スタッフを無料で派遣しています。5つのテーマ(食事、運動、禁煙、歯・口腔、こころの健康)に沿って、専門の講師が受講者の皆さん一人一人に健康づくりのヒントを見つけていただくお手伝いをします。

職場での健康づくりを始めるきっかけとしてぜひご利用ください。

●派遣事例

保育園やIT関係事業所(腰痛予防の健康体操)、漁船乗組員(船上生活中の食事バランス指導)など



職場でできる運動講座の様子

総合型地域スポーツクラブ

地域住民が自主的・主体的に運営するスポーツクラブです。県内に32クラブあり、子どもから高齢者まで誰でも気軽にスポーツができる環境づくりを行っています。

各クラブによって実施している種目が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



ながぶらディックウォーク

県内各地をノルディックウォーキング(2本のポールを使って歩く手軽で効果的な有酸素運動)で巡るイベントです。今後、地域の魅力を満喫できるコースなどを設定していきますので、お気軽にご参加ください。

