



健康長寿日本一に向けた長崎県の取組

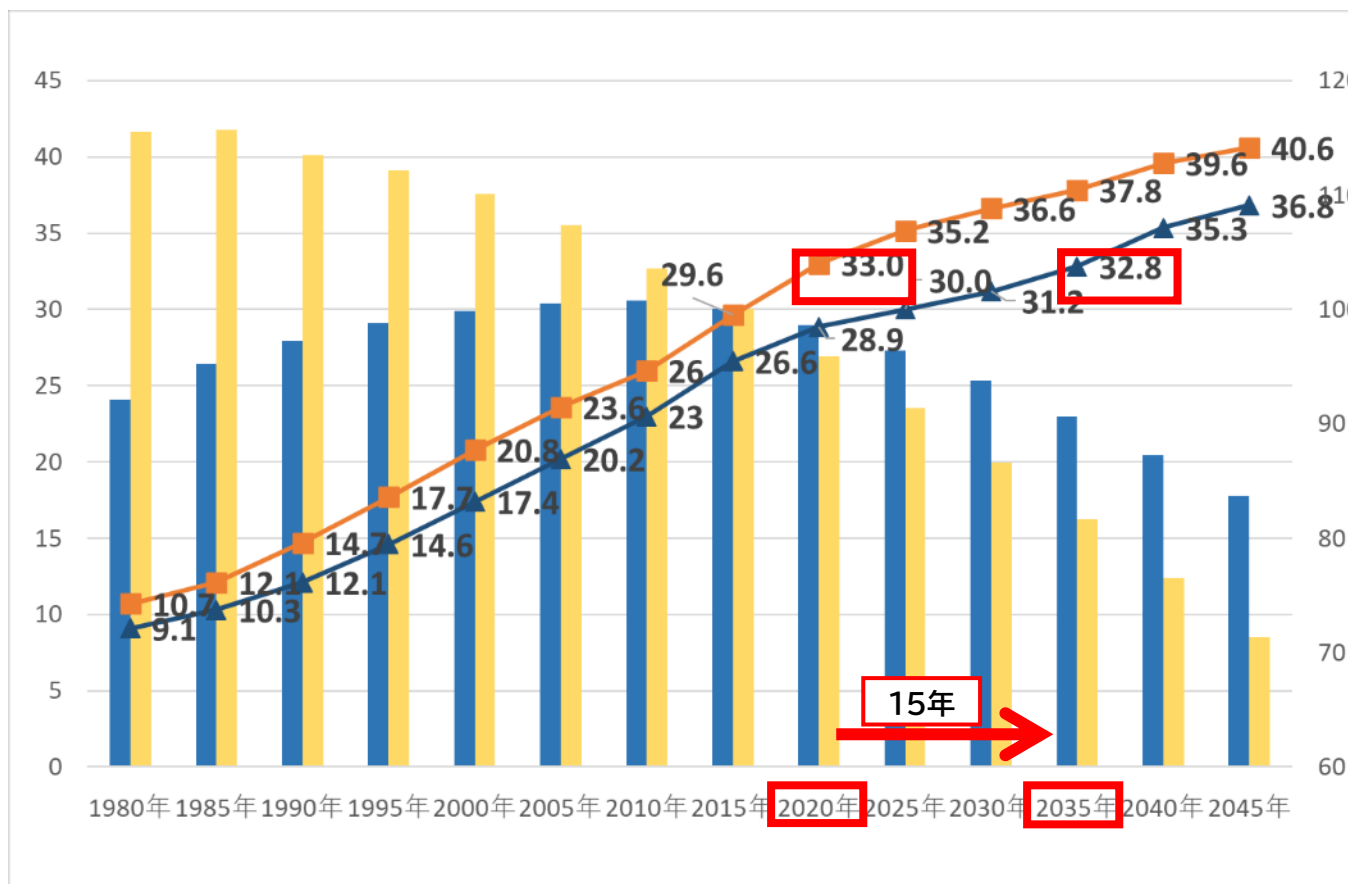
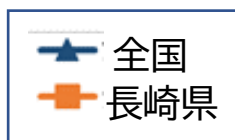


長崎県

人口と高齢化率の推移と推計

人口は全国より早く減少しており、高齢化は15年ほど早く進んでいる。

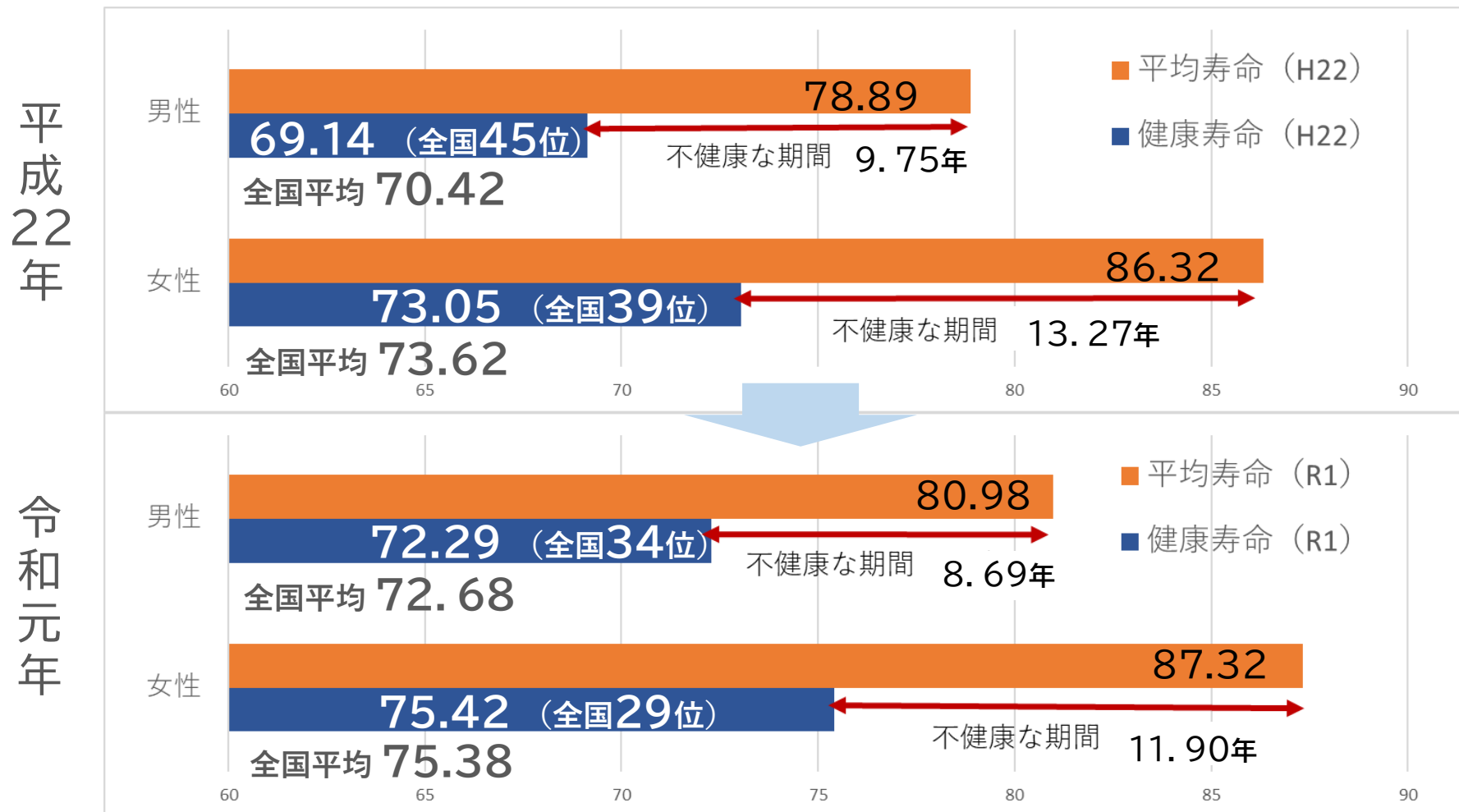
高齢化率



【出典】1980年～2015年は国勢調査。2020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」(2015年推計値)

長崎県の健康寿命

健康寿命「健康上の理由で日常生活に制限のない期間」
年々延びているが、全国順位はまだまだ低い。



【データソース】「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書

健康長寿日本一に向けた取組

人口一人当たり
国民医療費(R2)
421千円
ワースト**3位**

目標

健康寿命の延伸

不適切な生活習慣

全国
ワースト

要医療・要介護

全国
ワースト

生活習慣	男性	女性	疾病状況	外来患者数
野菜摂取量	4位	8位	循環器系疾患	3位
塩分摂取量	34位	38位	高血圧性疾患	2位
一日の歩数	13位	33位	糖尿病	4位
喫煙率	4位	-	慢性閉塞性肺疾患	2位

健康な期間を延ばし、要医療・要介護の期間を短縮する【健康づくり・予防の強化】

健康づくりのポピュレーションアプローチ

歩こーで！の導入、県民運動の普及(県民会議・ヘルシーアワード・広報等)



取組
の柱

➤ 運動促進

➤ たばこ対策

➤ 減塩・野菜摂取促進

➤ 健診受診

長崎健康革命の取組

日々の意識が私を変える

はじめる! 長崎健康革命

運動 プラス10分運動

食事 美味しく減塩・野菜

禁煙 タバコをさよなら

健診 自分の体を知ろう

Health Revolution

Health Revolution **長崎健康革命**
Nagasaki Health Revolution

お問い合わせ 長崎県福祉保健部 国保・健康増進課
TEL.095-895-2495

長崎県

※R4.12月改訂

Health Revolution

まずは長崎の現状を知る

健康寿命って知ってる?

〈長崎県民の不健康な期間〉

男性 **8.69年** 女性 **11.9年**

健康寿命とは、健康上の問題で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と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。健康長寿日本一を目指して、生活習慣を改善しましょう!

〈長崎県の平均寿命と健康寿命〉



生活習慣の改善にチャレンジ!

運動

1日の歩数¹⁾

男性 **7,061歩**
女性 **6,929歩**

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示されています。仕事や家事の合間に行える運動を始めてみましょう!

食事

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、血糖値の急上昇を抑えるなどの働きがあります。塩分も摂りすぎないように心がけましょう!

禁煙

男性喫煙率³⁾

35.3% 全国ワースト **第4位**
(3人中1人が喫煙)

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、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの原因になります。禁煙で健康を取り戻しましょう!

健診

特定健診受診率³⁾

46.1% 全国ワースト **第3位**
(2人中1人が未受診)

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しましょう。

高血圧の方が長い長崎県

長崎県民の血圧は全国と比べて高くなっています。運動不足や不適切な食習慣、喫煙習慣は、高血圧につながります。高血圧が続くと、脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクが高まります。生活習慣を見直して高血圧を予防しましょう!



収縮期血圧の平均値 (mmHg)	男性	女性
長崎県	128.8	124.0
全国	126.6	121.3
全国ワースト順位	6位	5位

※NDBオープンデータ(令和元年)

※1: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) ※3:厚生労働省公表(令和2年)

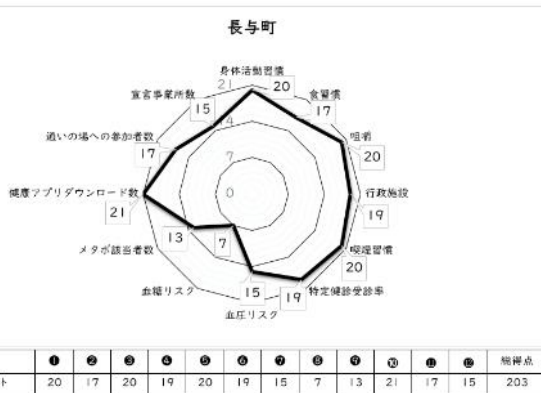
「ヘルシータウン賞」の新設

長崎県版健康寿命の評価指標

- 長崎健康革命(運動、食事、禁煙、健診)の4つの柱に加え、有所見率の改善及び社会環境の改善の取組成果を図る「**長崎県版健康寿命の評価指標**」を設定。
- 県内21市町を12項目の指標ごとに順位付けを行い、算出した順位スコア(例:1位は21ポイント、21位は1ポイント)の合計値が最も高い自治体を、「**ヘルシータウン賞**」として表彰。
- 各指標の順位スコアを基に、市町ごとのレーダーチャートを作成。

【12項目の評価指標】

番号	指標
①	身体活動習慣
②	食習慣
③	咀嚼
④	行政施設
⑤	喫煙習慣
⑥	特定健診受診率
⑦	血圧リスク
⑧	血糖リスク
⑨	メタボ該当者数
⑩	健康アプリダウンロード数
⑪	通いの場への参加者数
⑫	宣言事業所数



減塩・野菜摂取促進

毎日、野(や)菜を

たっぷり食べて、食塩は1日8g未満!!

Health Revolution 長崎健康革命
Nagasaki Health Revolution

はらにち
毎月8日は減塩・野菜の日

長崎県民には
高血圧が
多かよ!

野菜が100gも
たりないみたい

プラス1皿の
野菜を!

(や・8)
毎日、野菜を
たっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!

食塩は10gくらい
とどるらしかよ。

食事で健康革命!

ピチピチ血管を
めざそう!!

健康づくり情報は
コチラ

長崎県 福祉保健部 国保・健康増進課

減塩・野菜の日の制定

- 毎月8日を減塩・野菜の日と制定し、県内スーパーでイベントを実施。



夏野菜レシピ Instagram投稿キャンペーン

長崎健康革命 イベント

かぼちゃ、きゅうり、にんじん、小松菜を使った
夏野菜レシピ Instagram 投稿キャンペーン

長崎健康革命 イベント

夏野菜レシピ Instagram 投稿しよう!
応募者の中から抽選で豪華賞品をプレゼント!

期間 8/8 ~ 10/8

STEP1 応募方法

STEP2 抽選

STEP3 抽選結果発表

STEP4 抽選結果発表

長崎健康革命 イベント

大久保嘉人 トークショー

お問い合わせ

長崎健康革命 イベント 国保・健康増進課 095-895-2895 mail@nhsoket@pref.nagasaki.jp

- 県内の複数のスーパーと連携した「夏野菜レシピ Instagram投稿キャンペーン」を開催。(8月~10月)

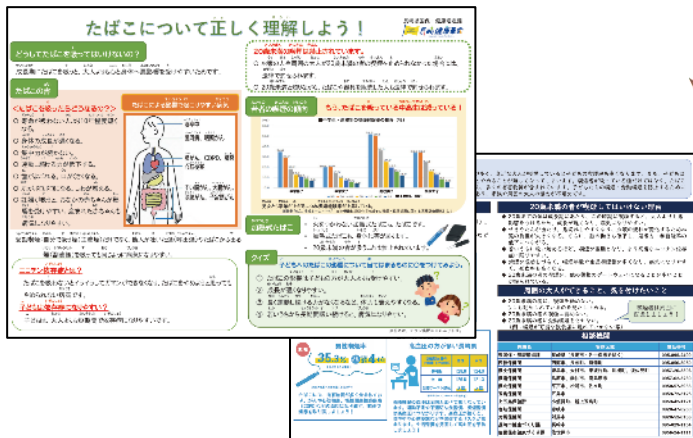
たばこ対策



県庁舎の敷地内禁煙
令和5年4月1日から実施！



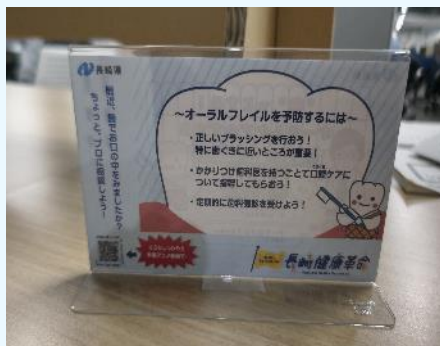
世界禁煙デーの啓発
県庁舎内でパネル展を開催！



喫煙防止教育に関する
チラシの作成・配布
喫煙の害を学習する学年の生徒・児童向けに
チラシを作成し、たばこの害の啓発を実施！

歯・口腔対策

若い世代向け「オーラルフレイル対策」啓発動画作成とその普及



企業との連携による啓発



歯と口の健康週間の啓発

国保・健康増進課からのお知らせ

2023年 6月4日(日)～6月10日(土)

「歯と口の健康週間」

- ★ かかりつけの歯科医院で自分の歯と口の健康状態を確認してみませんか！
- ★ 『8020 (はちまるにいまる) 運動』を知っていますか？

8020運動とは、『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運動です。歯と口の健康づくりは、健康づくりの基本となります。この歯と口の健康週間に機に、ぜひ「8020」達成を目指していただき、県全体で「健康長寿日本一の長崎県づくり」を盛り上げていきましょう！



職域に向けた取組

健康経営宣言事業

「健康経営」宣言により、職場の健康管理の環境整備を実践する事業所の増加を図り、県民の健康づくりの推進及び健康寿命の延伸の実現を目指すことを目的に、平成28年から全国健康保険協会長崎支部と共同で実施。

現在(R5年8月末): **1,108社**

健康経営に取り組むメリット

社員に対する健康づくりの取組を「コスト」ではなく「投資」と捉え、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。

健康経営に取り組む優良な企業として積極的に公表

求職者・取引先・金融機関などから社会的評価が期待できる。

企業のイメージアップ

業績アップ

「健康経営」宣言事業 認定制度



健康経営推進企業

「健康経営」宣言後、「5つの取り組み」に取り組んでいたが、認定要件を満たした事業所様を、長崎県知事と協会けんぽ長崎支部長の連名で「健康経営推進企業」として認定します。

R5年度: **117社**認定

ながさきヘルシーアワード
(長崎県健康づくり優良事例表彰)



ながさきヘルシーアワード

「健康経営推進企業」として認定された事業所様の中で、他社の模範となる顕著な成果をあげられた事業所様を、ながさきヘルシーアワード(長崎県健康づくり優良事例表彰)の実践部門にて、長崎県知事と協会けんぽ長崎支部長の連名で表彰します。

大規模法人部門



健康経営優良法人
Health and productivity

中小規模法人部門



健康経営優良法人
Health and productivity

地域の健康課題や日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している企業等を表彰する制度です。

「大規模法人部門」と「中小規模法人部門」の2つの部門により、「健康経営優良法人」を認定しています。

令和5年度 広報事業



長崎県
AEON
イオン九州

Health Revolution

長崎健康革命
Nagasaki Health Revolution

減塩・野菜で健康革命

長崎県主催のイベントがイオン大村店で開催!
当日は野菜ソムリエの料理実演をはじめ、
長崎健康革命スペシャルサポーター・大久保嘉人さんの
トークショーなどを開催します。
ふるってご参加ください。

観覧
無料

日時 2023年11月5日(日)
10:00～16:00

場所 イオン大村店1階催事場

イベント内容

- 10:00～13:00 ○長崎健康革命、健康づくりアプリ「歩こ〜で!」PR、血圧測定
○食品メーカーの製品等の展示販売
- 14:00～14:45 ○野菜ソムリエ 加藤 良依さんによる料理実演(試食あり)
- 15:00～15:30 ○大久保 嘉人さんトークショー
- 15:30～16:00 ○夏野菜レシピInstagram投稿キャンペーン表彰式

長崎健康革命
スペシャルサポーター
大久保 嘉人

お問い合わせ/長崎県福祉保健部国保・健康増進課 tel.095-895-2495

長崎健康革命PR

- R5も引き続き、元サッカー日本代表 大久保 嘉人さんが長崎健康革命スペシャルサポーターに就任。
- テレビCMや新聞、ポスター、動画配信サービス広告、SNSの投稿等を3月まで実施。

11月5日(日) 大村市で
大久保 嘉人さん
出演イベントを開催。

歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）



アプリを使ってヘルシーライフ！
プラスな健康づくりはじめよう！

ながさき健康づくりアプリ

歩いてアプリでポイントを貯めよう！

まずは
WEBサイトを
見てみよう！

おかげさまで
35,000ダウンロード突破！
(2023年8月)

お問合わせ窓口
カラダライブコールセンター
0570-077-122

受付時間 / 平日9:00~18:00(祝日・12月29日~1月3日は除く)
サービス名は長崎県とお伝えください

お問合わせ 長崎県福祉保健部 国保・健康増進課 TEL.095-895-2495 長崎健康革命 特選

「歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）」とは…

歩数のカウント、体重や血圧などの記録、歩数ランキング表示などの機能を有し、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などに参加することでポイントが貯まり、県産品の抽選や協力店の様々なサービスを受けることができる**気軽に楽しく健康づくりに取り組む県民を応援する(健康づくり)アプリ**です。(ダウンロード者数40,000人)

R5 歩こーで！の主な取組内容

- ・**県産品が当たる抽選会の開催(偶数月)**
- ・**協賛企業の賞品が当たる抽選会の開催(11月)**
- ・「企業で歩こーで！」の開催(9月)
- ・九州・山口チャレンジウォークの開催(9月)
- ・**市町対抗歩数競争(2月予定)**
- ・「JR九州ウォーキング」や「MRに乗ってウォーキング」など**民間企業と連携したアプリイベントの開催**(夏季除く通年)
- ・市町独自の健康づくり施策での活用促進(長与町 ミックンポイントとの連動等)
- ・スタンプラリーの追加等、機能の充実



県産品が当たる抽選会景品(6月)
びわゼリー・びわようかん詰め合わせ