



すすめるけん

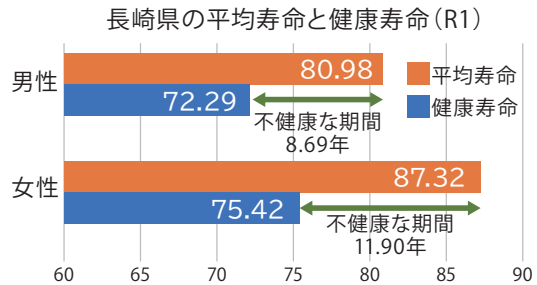
県がすすめている取り組みを紹介します!

はじめる! 長崎健康革命

県では、健康長寿日本一を目指して「長崎健康革命」を進めており、「運動」「食事」「禁煙」「健診」の4本柱に沿って、県民の皆さんが健康づくりに取り組みやすい環境づくりを行っています。

健康寿命の延伸を目指して

今年3月に新たな長崎県健康増進計画「健康ながさき21(第3次)」を策定しました。この計画は、令和6年度から令和17年度までの12年間の計画となっており、「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」を基本理念に、健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病の発症・重症化予防、自然に健康になれる環境づくりなどに取り組んでいきます。



「長崎健康革命」に取り組もう

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。特に、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生活習慣の中でも、歩行数や野菜摂取量などに課題があります。休憩時間に10分間歩く、自宅でテレビを見ながらストレッチをする、しょうゆやソースをかけすぎない、野菜を使ったおかずを1品増やすなど、気軽に楽しく健康づくりに取り組みましょう。

また、県では、V・ファーレン長崎や長崎ヴェルカと連携して、ウォーキングイベントなどを実施予定です。イベント情報はウェブサイトです時更新していきますので、ぜひチェックしてみてください。



詳しくはこちら

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を活用しよう

気軽に楽しく健康づくりに取り組む県民を応援するアプリで、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ます。これらの健康活動の実施やアプリで配信されるイベントへの参加などでたまったポイントを利用して、県産品の抽選に応募できるほか、地域の協力店でさまざまなサービスを受けられます。また、企業対抗歩数競争や市町対抗歩数競争、協力店利用キャンペーンなども予定していますので、ぜひご参加ください。



のダウンロードはこちらから→



iPhone



Android

