

長崎県版健康寿命の評価指標

健康長寿日本一の長崎県づくりに向けた取組を市町と共に推進するため、長崎健康革命の4つの柱（運動・食事・禁煙・健診）に加えて、有所見率の改善及び社会環境の改善項目ごとに取組成果を反映できる評価指標を設定しました。

身体活動習慣やメタボリックシンドローム該当者数などの抽出した各種データにより、指標ごとに市町の順位付けを行い、算出した順位スコアを基にレーダーチャートを作成しました。

これらの指標は客観的なものであり、毎年評価が可能であることから、この結果を参考に市民・町民への普及啓発に御利用いただくとともに、自治体の課題を把握し取組を強化するなど、健康づくり施策に活用されることを期待しています。

■評価指標

番号	項目	指標	
①	運動	身体活動習慣	1日30分以上運動を週2日以上、1年以上実施
②	食事	食習慣	3食以外に間食や甘い飲み物の摂取がない
③		咀嚼	何でもかんで食べることができる
④	禁煙	行政施設	第一種施設の完全敷地内禁煙の実施率
⑤		喫煙習慣	喫煙しない
⑥	健診	特診受診率	特定健康診査受診率
⑦	有所見率の改善	血圧リスク	収縮期血圧130mmHg以上、又は拡張期血圧85mmHg以上
⑧		血糖リスク	HbA1c6.5%以上
⑨		メタボ該当者数	腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当
⑩	仲間づくり・職場ぐるみでの社会環境の改善	健康アプリダウンロード数	ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」ダウンロード率
⑪		通いの場への参加者数	65歳以上の通いの場への参加率
⑫		宣言事業所数	全国健康保険協会長崎支部加入の事業所数 1万当たりの健康経営宣言事業所数

■評価方法

- 抽出したデータを基に、指標ごとに1位から最下位まで順位付けを行い、順位スコアを付ける。
- 順位スコアは、各指標の数値を良い順番に並び替え、その順位を市町ごとに算出する。
（例：1位は21ポイント、21位は1ポイント）
- 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する。

■留意事項

- ・順位のみに着目せず、県内における大まかな位置を把握することが望ましいと考えます。

■抽出方法

番号	指標	抽出方法		時点
①	身体活動習慣	分子	質問票 10 で「①はい」と回答した者の数	令和 5 年度特定健診 (協会けんぽ、国保)
		分母	特定健診受診者のうち当該回答がある者の数	
②	食習慣	分子	質問票 16 で「③ほとんど摂取しない」と回答した者の数	令和 5 年度特定健診 (協会けんぽ、国保)
		分母	特定健診受診者のうち当該回答がある者の数	
③	咀嚼	分子	質問票 13 で「①何でもかんで食べることができる」と回答した者の数	令和 5 年度特定健診 (協会けんぽ、国保)
		分母	特定健診受診者のうち当該回答がある者の数	
④	行政施設	分子	市町が管理する第一種施設の完全敷地内禁煙実施施設数	令和 6 年 10 月 1 日
		分母	市町が管理する第一種施設数	
⑤	喫煙習慣	分子	質問票 8 で「②いいえ」と回答した者の数	令和 5 年度特定健診 (協会けんぽ、国保)
		分母	特定健診受診者のうち当該回答がある者の数	
⑥	特診受診率	分子	特定健診受診者数	令和 5 年度特定健診 (市町国保)
		分母	特定健診対象者数	
⑦	血圧リスク	分子	①収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ 、②拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$ 以上のいずれかを満たす者の数	令和 5 年度特定健診 (協会けんぽ、国保)
		分母	特定健診受診者のうち血圧の検査結果がある者の数	
⑧	血糖リスク	分子	HbA1c6.5 以上の者の数	令和 5 年度特定健診 (協会けんぽ、国保)
		分母	特定健診受診者のうち HbA1c の検査結果がある者の数	
⑨	メタボ該当者数	分子	腹囲 ≥ 85 (男性) ≥ 90 (女性)かつ①血糖②脂質③血圧の追加リスク(※1)のうち2つ以上該当する者の数	令和 5 年度特定健診 (協会けんぽ、国保)
		分母	特定健診受診者数	
⑩	健康アプリダウンロード数	分子	ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」ダウンロード数	令和 7 年 8 月 31 日
		分母	推計人口	令和 7 年 8 月 1 日
⑪	通いの場への参加者数	分子	通いの場への参加者数(65 歳以上)	令和 5 年度厚生労働省調査
		分母	住民基本台帳に基づく人口(65 歳以上)	令和 6 年 1 月 1 日
⑫	宣言事業所数	分子	健康経営宣言事業所数 $\times 1$ 万	令和 7 年 9 月 30 日
		分母	全国健康保険協会長崎支部の加入事業所数	

※1 ①血糖：空腹時血糖 110mg/dl 以上

②脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上かつ/又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満

③血圧：収縮期血圧 130mmHg 以上かつ/又は拡張期血圧 85mmHg 以上

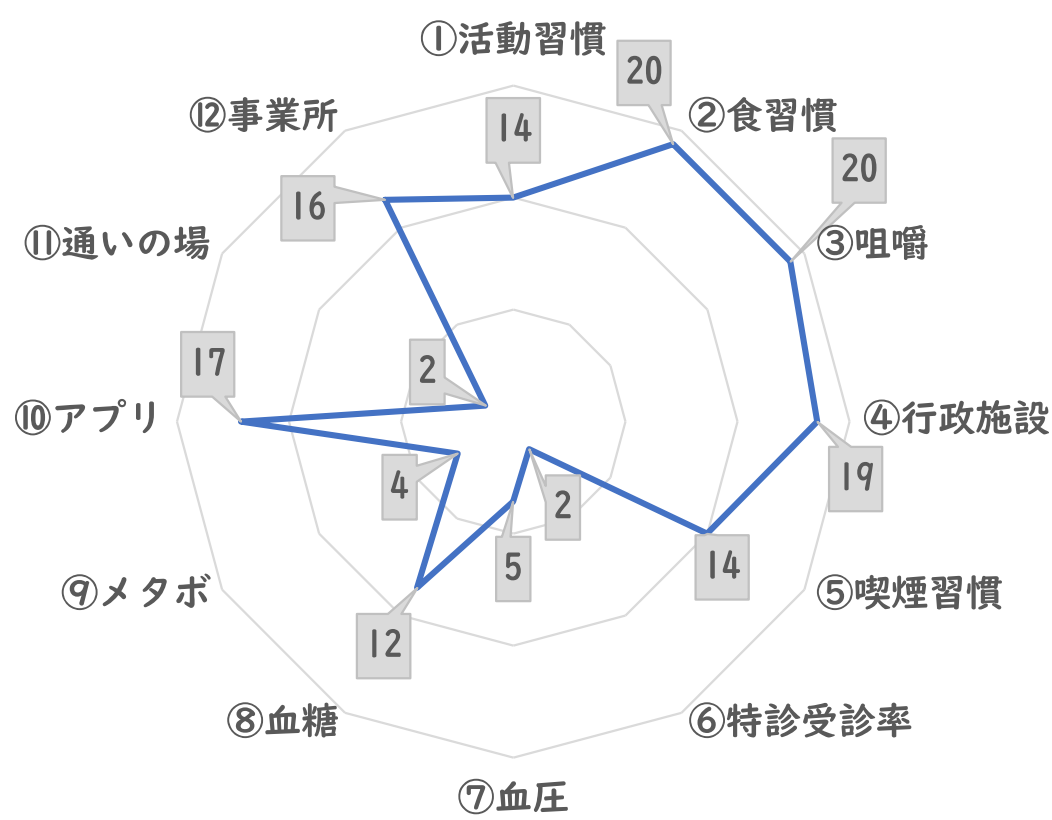
令和7年度長崎県版健康寿命の評価指標に係る得点表

指標\市町	長崎市	佐世保市	島原市	諫早市	大村市	平戸市	松浦市	対馬市	壱岐市	五島市	西海市	雲仙市	南島原市	長与町	時津町	東彼杵町	川棚町	波佐見町	小値賀町	佐々町	新上五島町
①活動習慣	14	13	5	11	18	6	7	4	1	15	9	2	3	21	17	8	16	12	20	19	10
②食習慣	20	14	8	19	13	10	12	4	2	11	9	6	5	16	18	17	15	21	1	7	3
③咀嚼	20	12	8	19	14	16	3	2	4	5	6	9	17	21	15	18	11	13	1	10	7
④行政施設	19	9	17	13	1	6	10	2	11	12	5	8	3	18	16	5	21	21	16	7	16
⑤喫煙習慣	14	9	18	13	16	7	1	2	5	8	4	17	20	19	10	6	12	15	21	11	3
⑥特診受診率	2	4	16	8	3	13	10	11	15	1	9	6	5	18	12	21	17	19	14	20	7
⑦血圧	5	13	19	10	12	9	20	2	1	3	11	15	5	17	8	6	16	18	7	14	4
⑧血糖	12	9	8	6	13	7	4	2	3	11	14	19	5	15	16	20	5	17	21	18	1
⑨メタボ	4	7	14	8	13	9	17	1	2	5	15	11	5	16	3	12	19	20	10	18	6
⑩アプリ	17	2	3	14	16	15	9	11	19	1	5	10	5	21	13	18	6	20	4	12	8
⑪通いの場	2	7	16	15	1	20	10	4	13	5	9	11	5	17	8	19	21	18	3	12	14
⑫事業所	16	13	19	18	20	11	9	5	14	15	21	12	5	8	4	1	10	6	3	2	17

総得点	145	112	151	154	140	129	112	50	90	92	117	126	125	207	140	151	169	200	121	150	96
総合順位(ヘルシータウン賞)	8	16	5	4	9	11	16	21	20	19	15	12	13	1	9	5	3	2	14	7	18

R6総得点	145	112	153	158	151	129	114	52	77	105	126	137	134	201	140	145	191	176	93	134	104
改善率	0	0	-1.3	-2.5	-7.3	0	-1.8	-3.8	16.9	-12	-7.1	-8	-6.7	2.99	0	4.14	-12	13.6	30.1	11.9	-7.7
順位（ヘルシーサイン賞）	7	7	11	13	17	7	12	14	2	21	16	19	15	6	7	5	20	3	1	4	18

長崎市



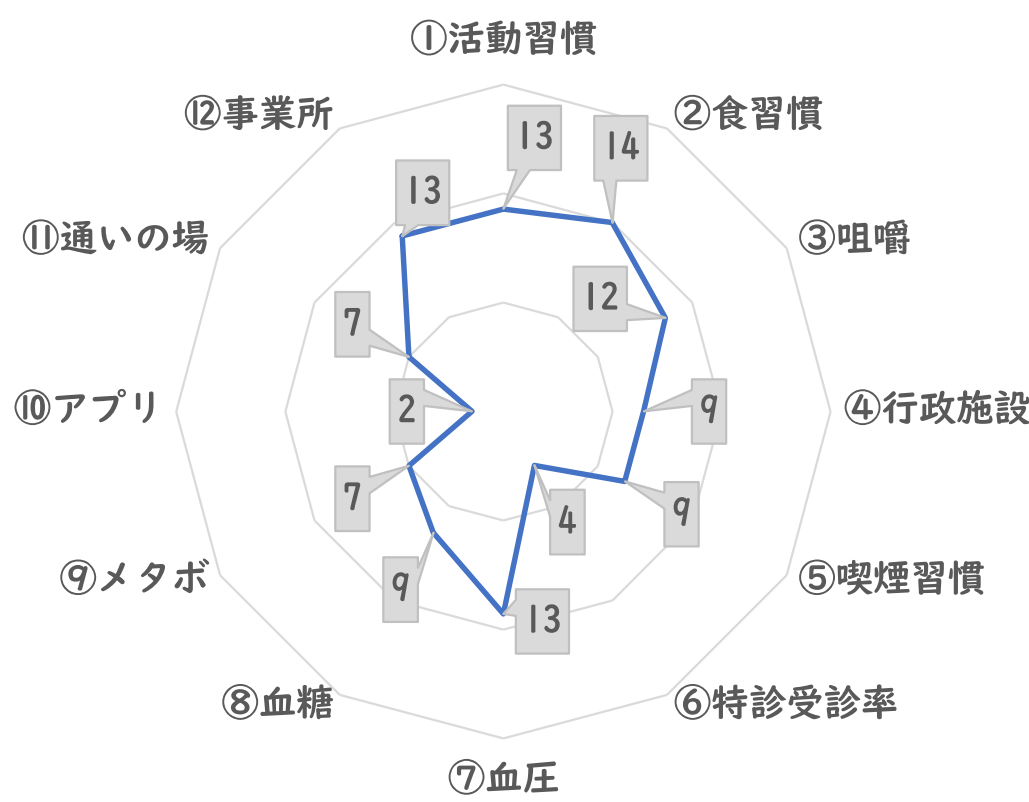
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	14	20	20	19	14	2	5	12	4	17	2	16	145

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	15	20	20	20	14	2	7	7	4	19	2	15	145

佐世保市



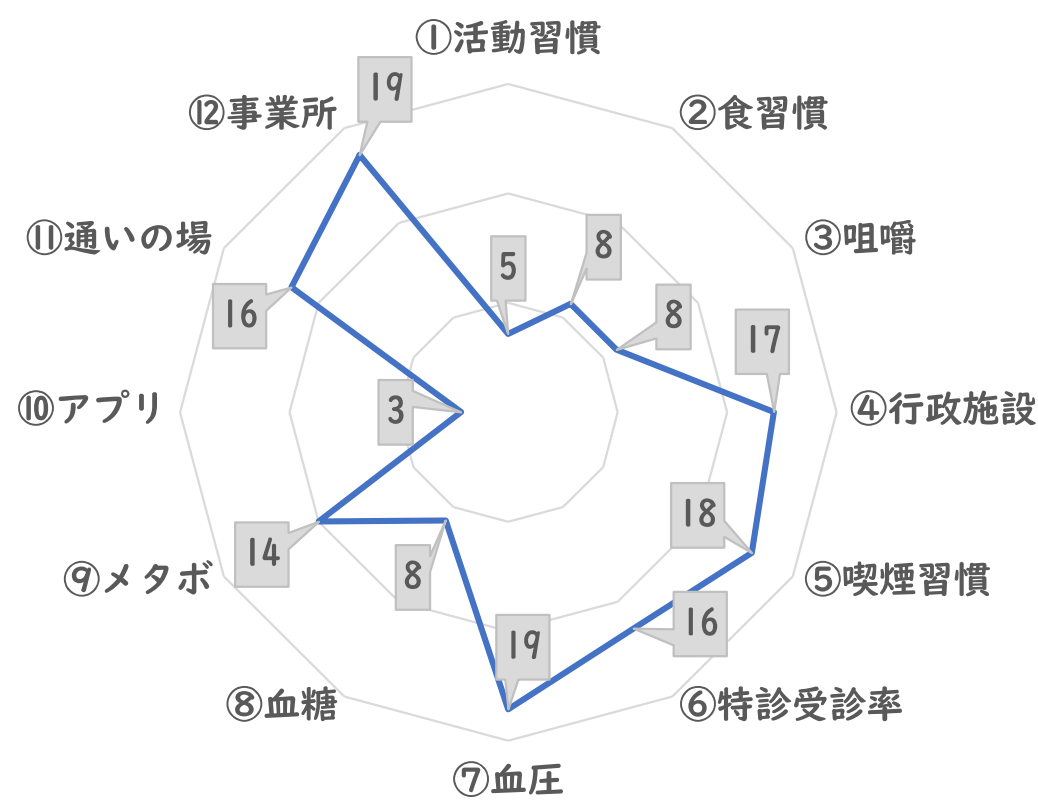
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	13	14	12	9	9	4	13	9	7	2	7	13	112

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	14	14	12	8	8	3	13	9	8	2	8	13	112

島原市



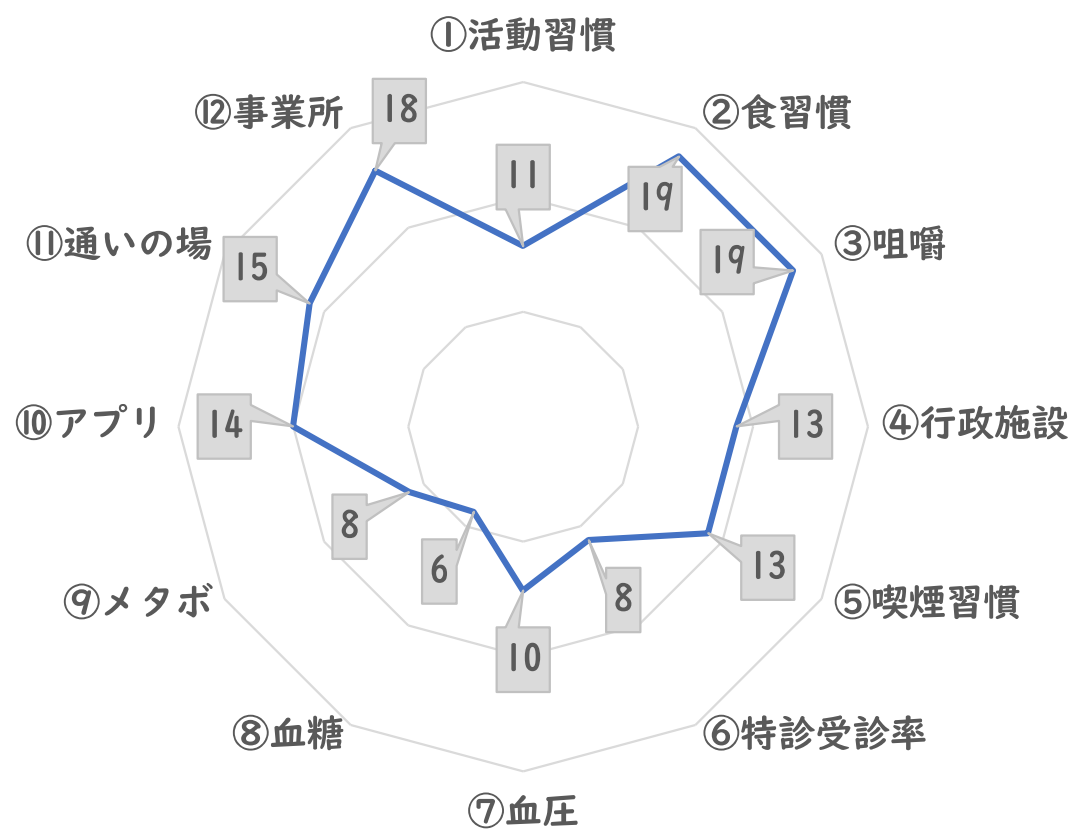
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	5	8	8	17	18	16	19	8	14	3	16	19	151

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	9	11	7	18	19	13	20	6	18	4	10	18	153

諫早市



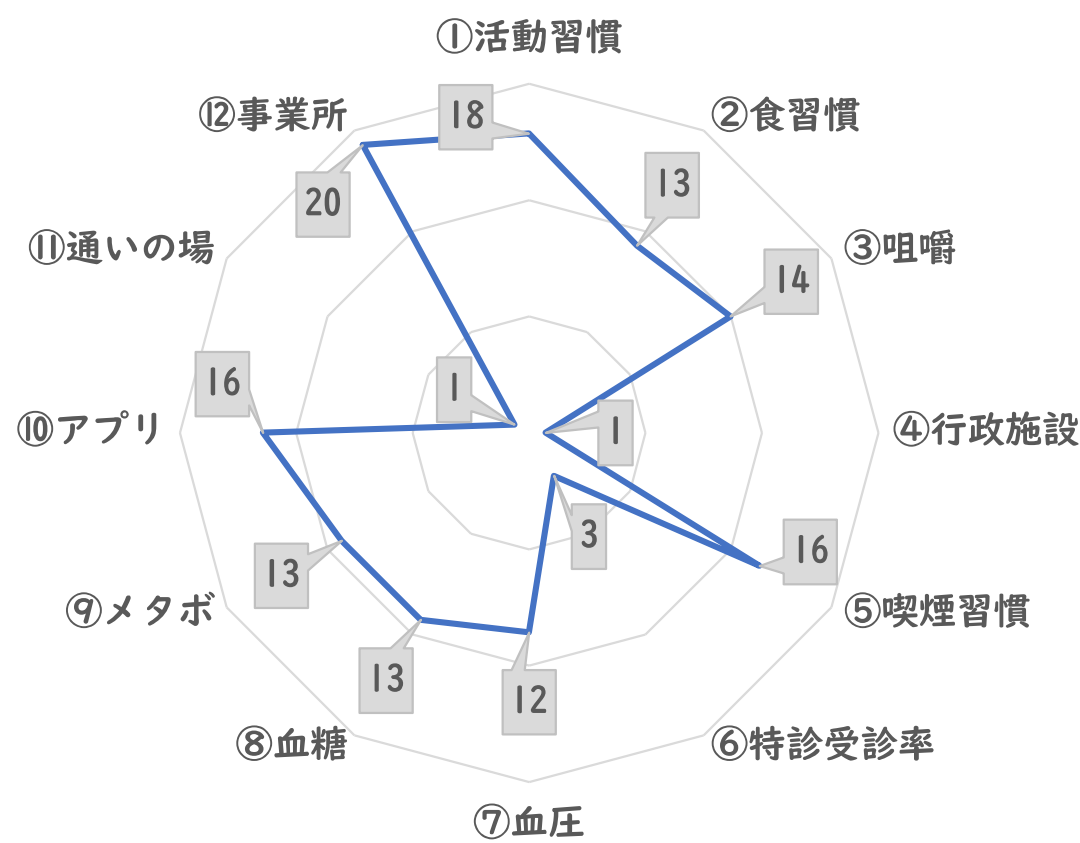
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	11	19	19	13	13	8	10	6	8	14	15	18	154

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	11	18	18	17	13	6	12	4	10	16	16	17	158

大村市



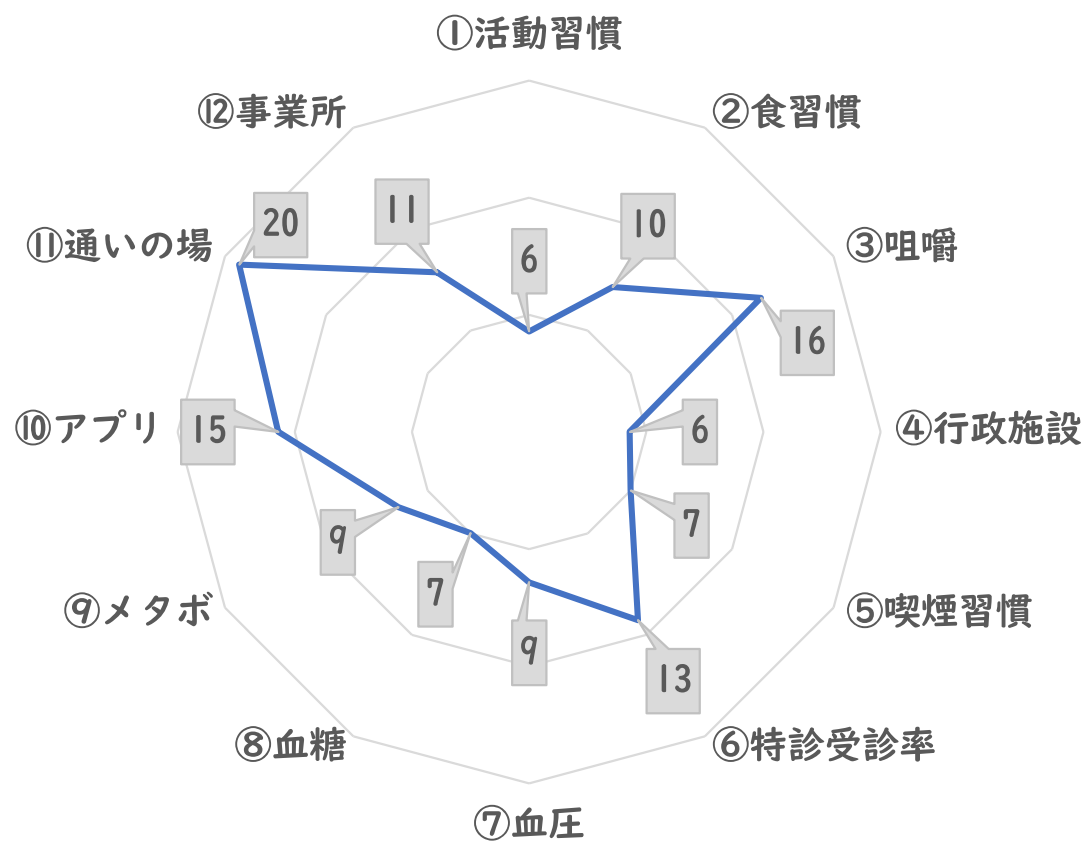
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	18	13	14	1	16	3	12	13	13	16	1	20	140

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	18	13	15	2	15	6	17	14	14	17	1	19	151

平戸市



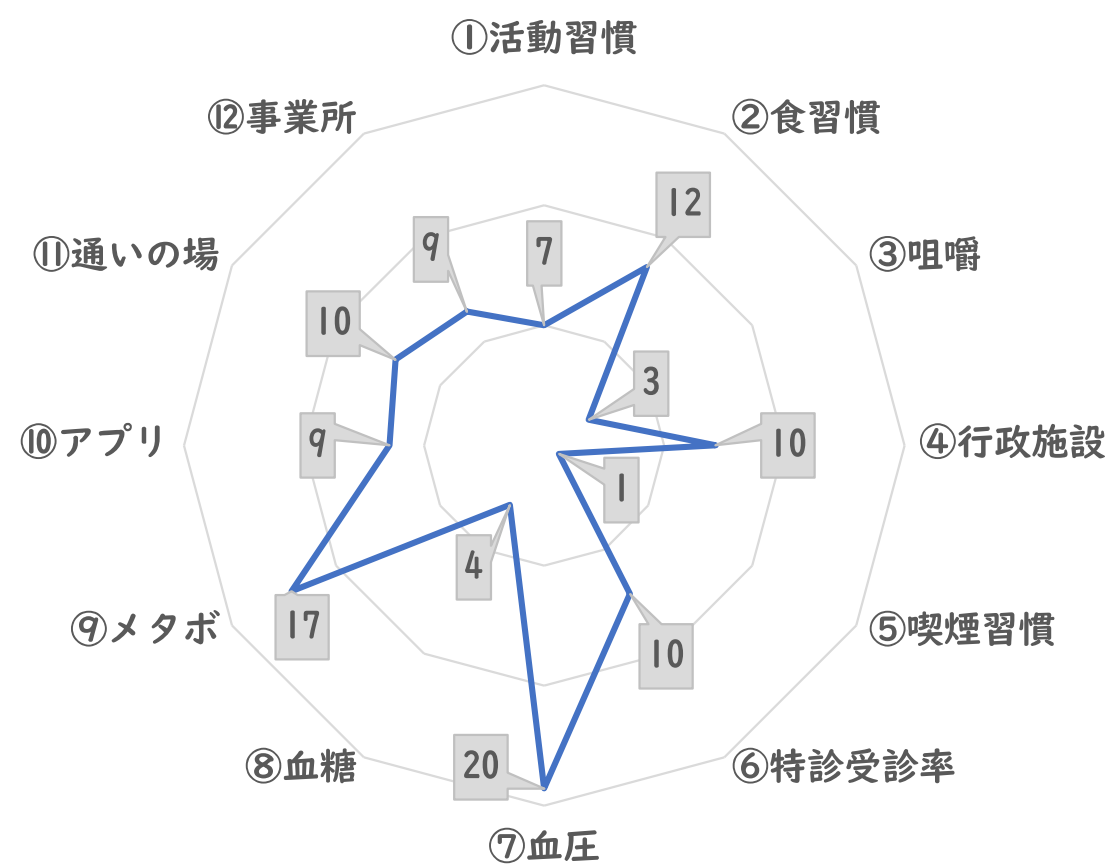
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	6	10	16	6	7	13	9	7	9	15	20	11	129

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	5	12	17	9	7	16	10	8	5	14	15	11	129

松浦市



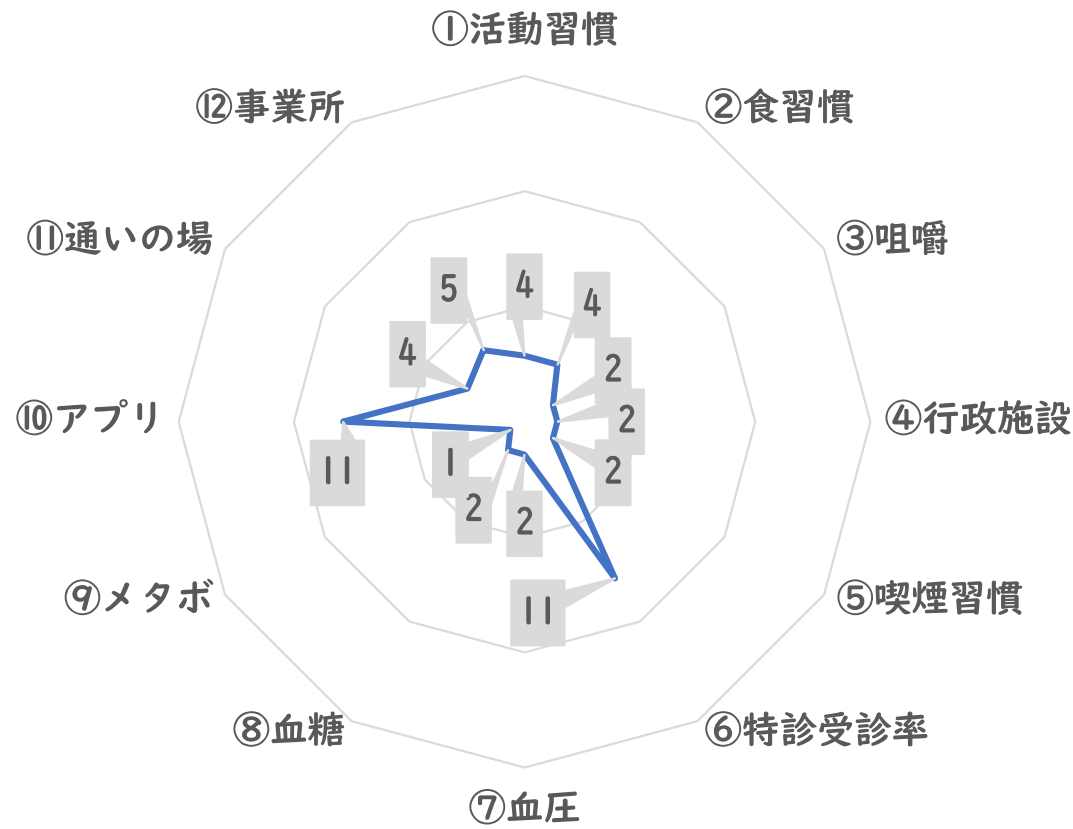
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	7	12	3	10	1	10	20	4	17	9	10	9	112

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	7	16	3	11	1	11	19	5	11	13	9	8	114

対馬市



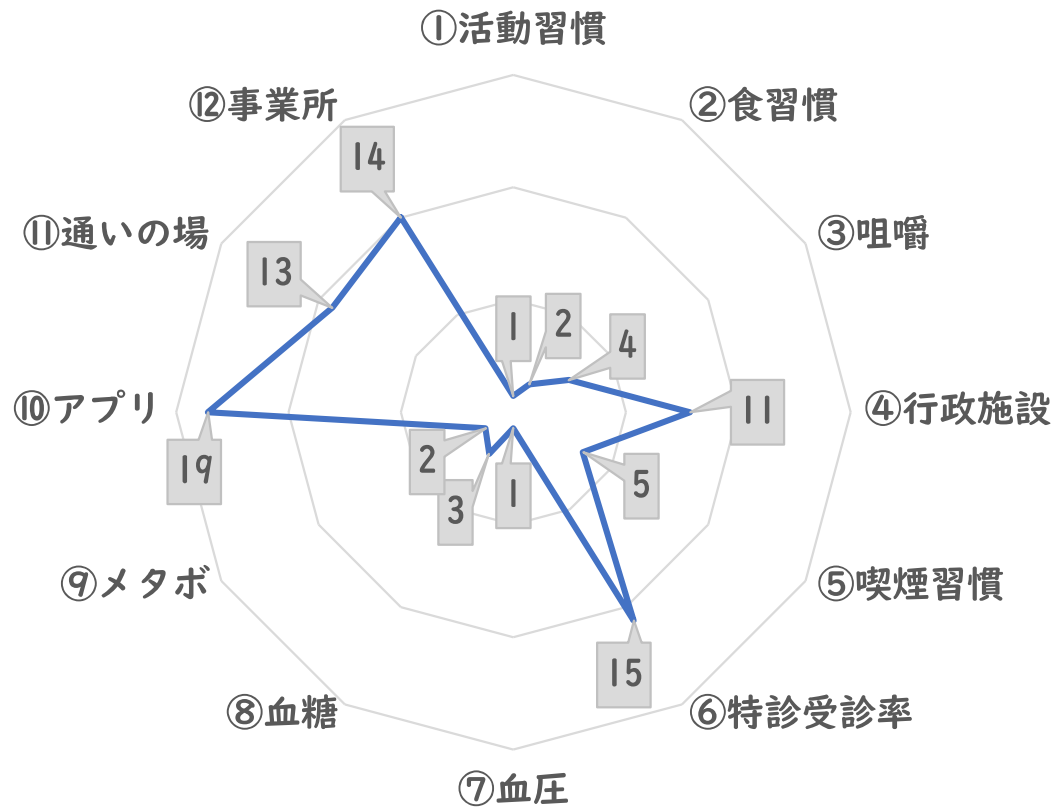
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	4	4	2	2	2	11	2	2	1	11	4	5	50

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	4	3	2	4	3	11	2	2	2	5	7	7	52

壱岐市



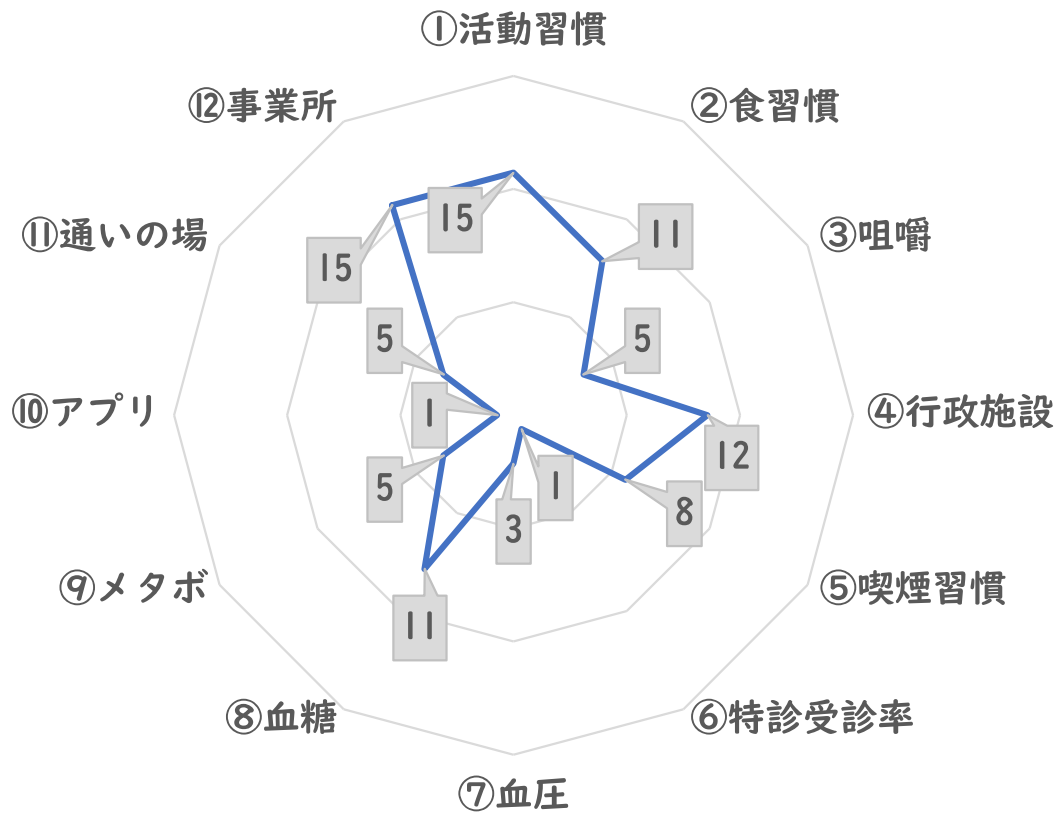
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	1	2	4	11	5	15	1	3	2	19	13	14	90

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	1	2	4	1	5	15	3	3	3	12	14	14	77

五島市



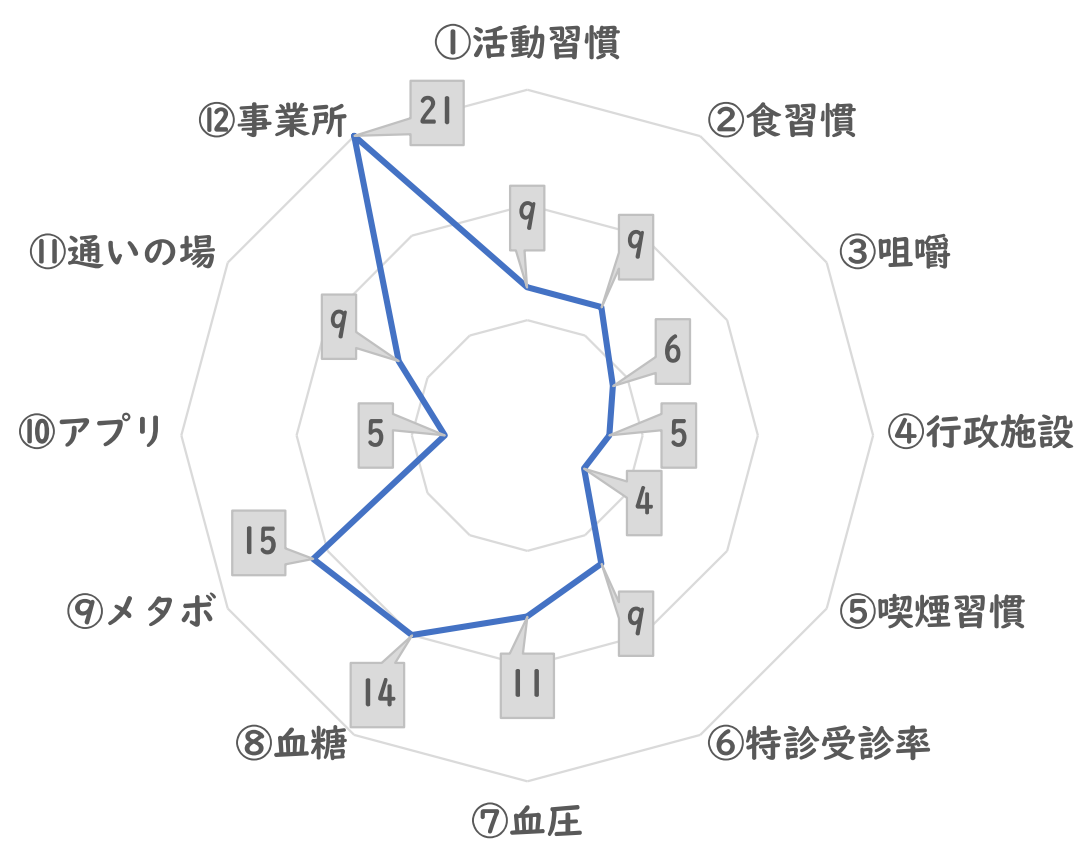
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	15	11	5	12	8	1	3	11	5	1	5	15	92

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	12	9	5	13	10	4	4	18	9	1	4	16	105

西海市



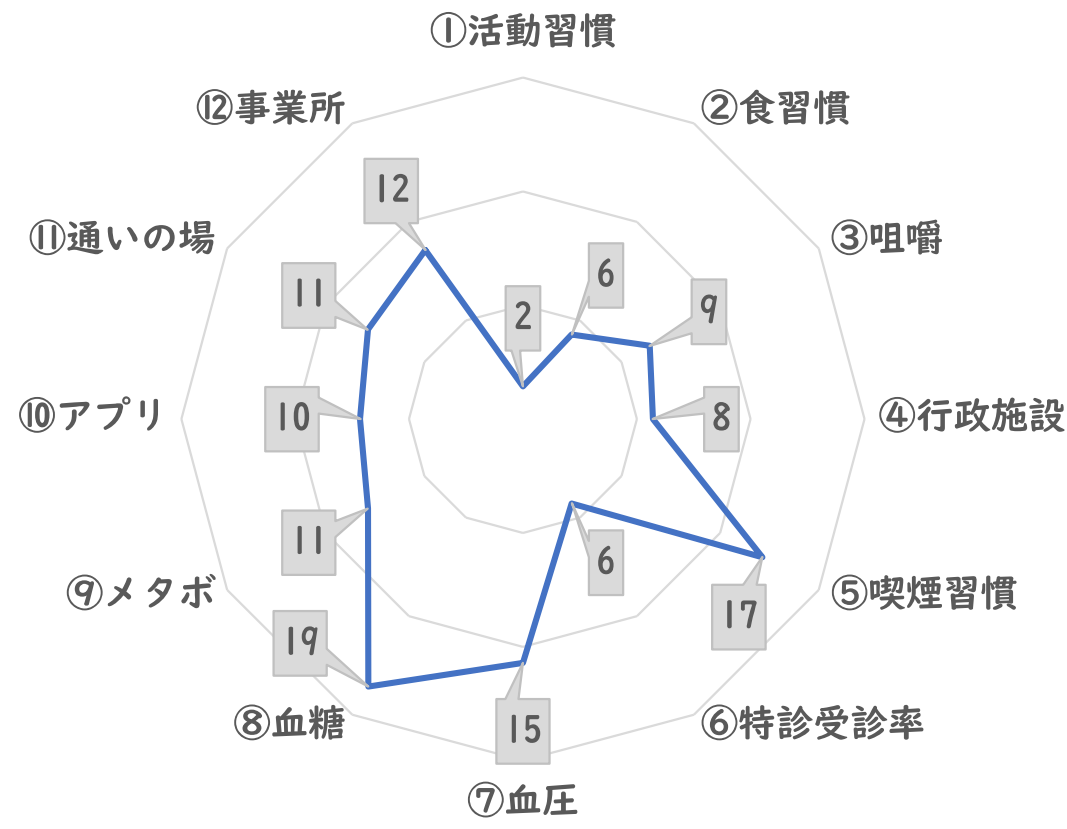
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	9	9	6	5	4	9	11	14	15	5	9	21	117

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	10	10	6	7	4	8	11	12	17	8	13	20	126

雲仙市



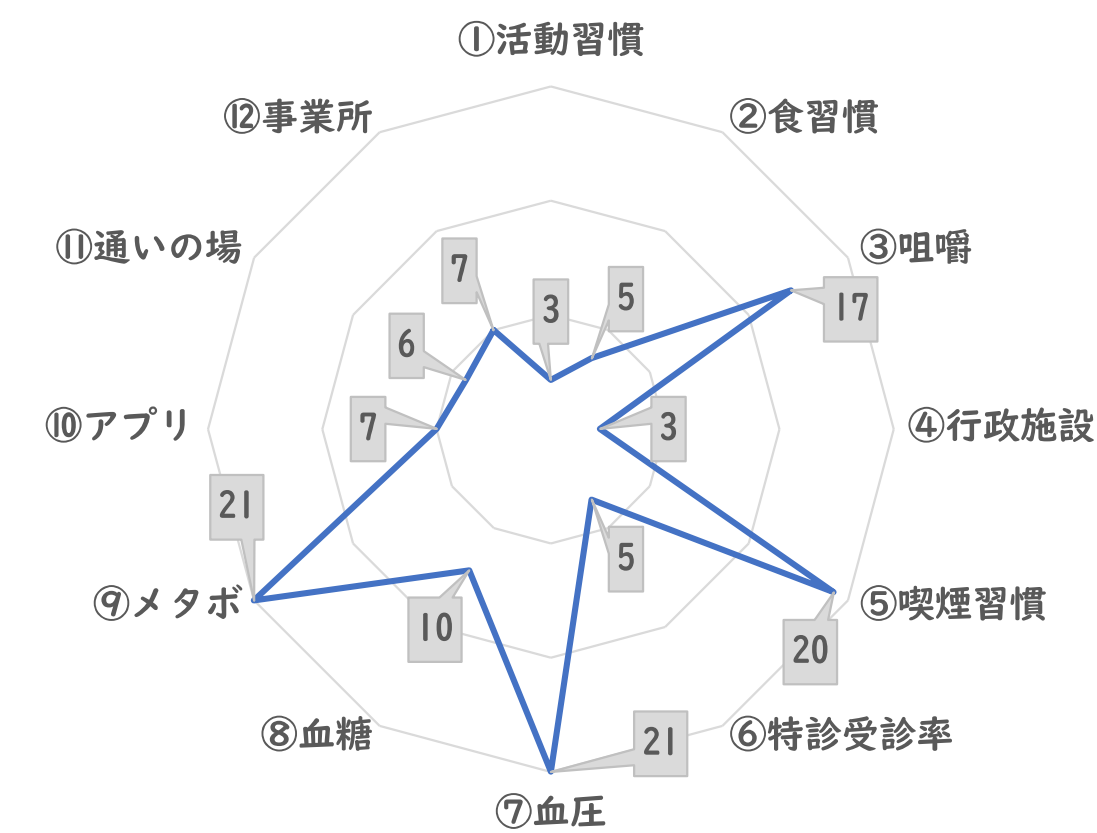
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	2	6	9	8	17	6	15	19	11	10	11	12	126

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	2	8	8	12	18	7	15	20	13	11	11	12	137

南島原市



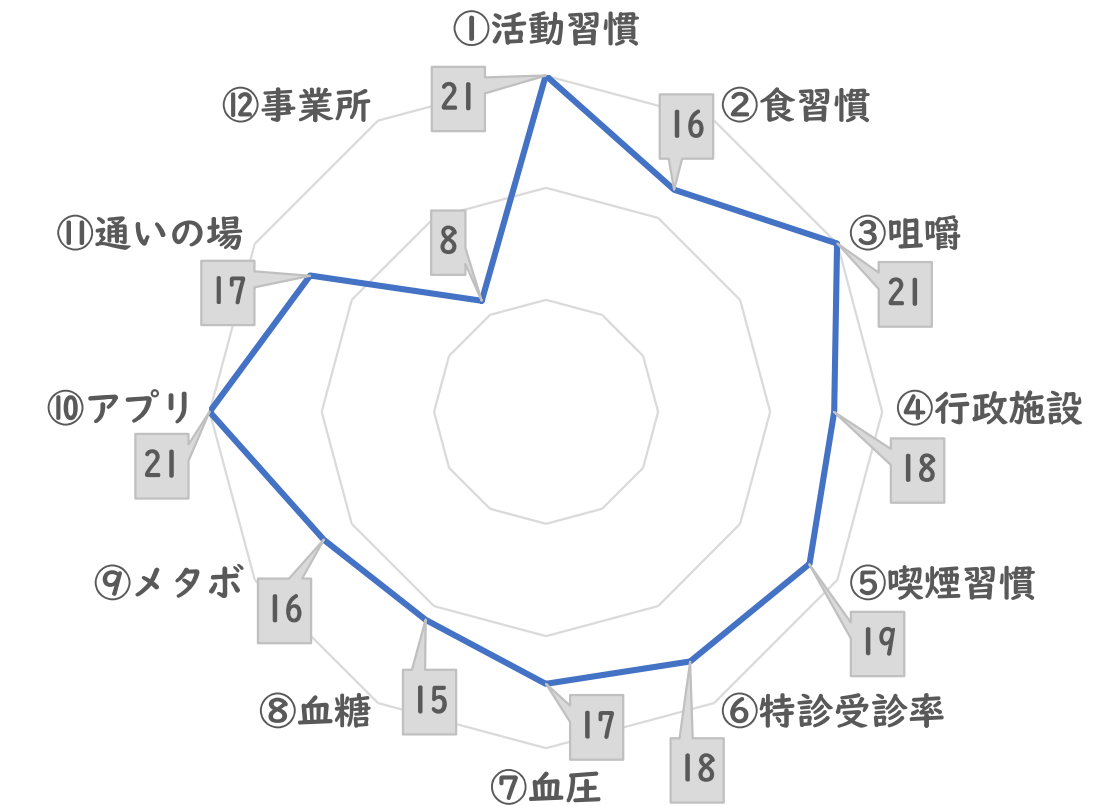
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	3	5	17	3	20	5	21	10	21	7	6	7	125

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	3	6	16	3	21	9	21	16	21	6	6	6	134

長与町



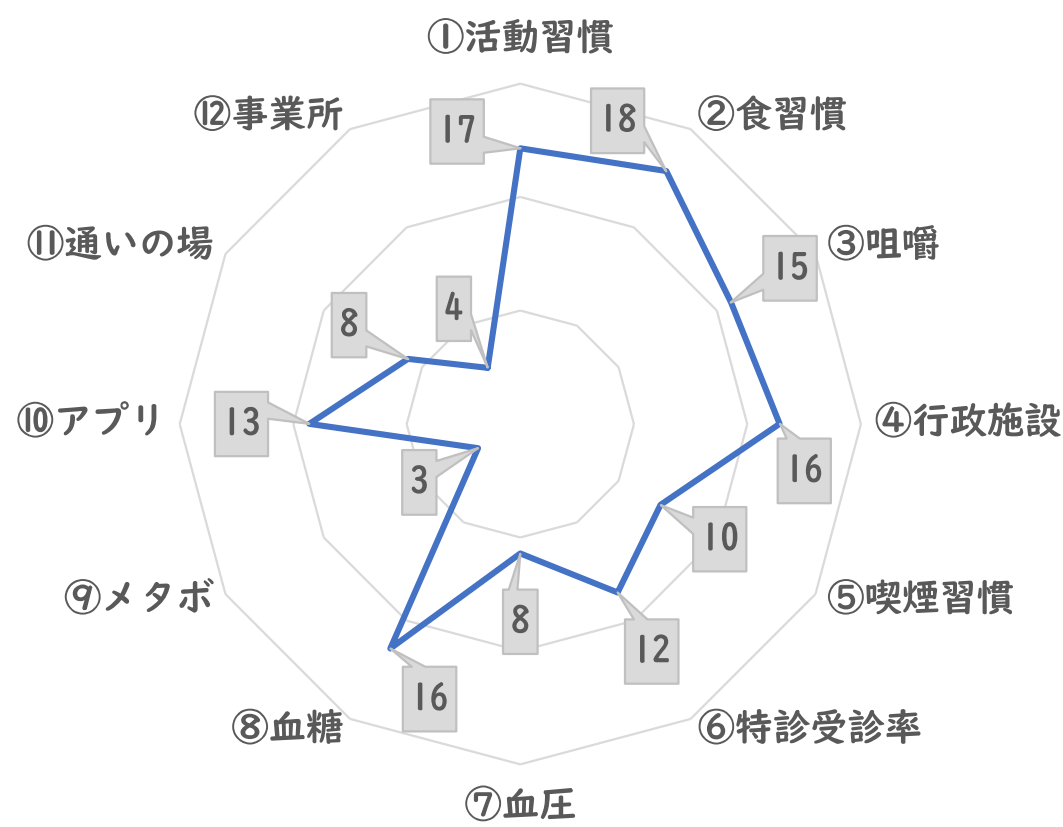
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	21	16	21	18	19	18	17	15	16	21	17	8	207

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	20	15	21	19	20	18	16	11	12	21	19	9	201

時津町



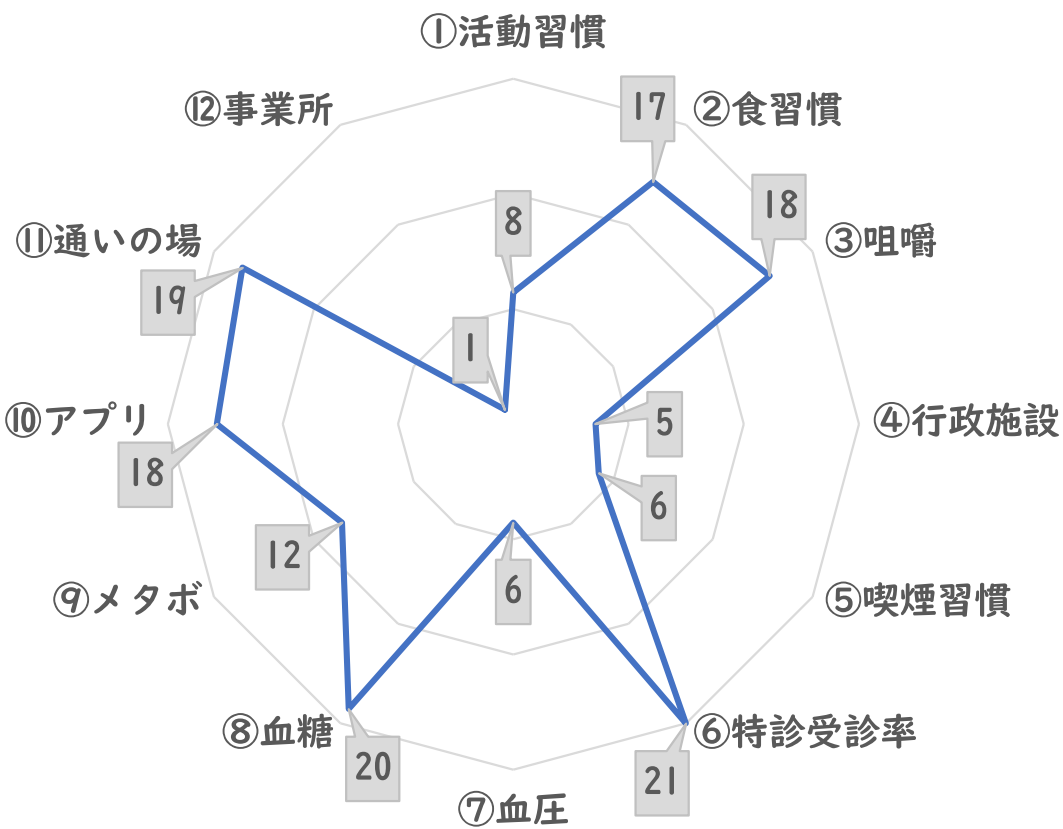
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	17	18	15	16	10	12	8	16	3	13	8	4	140

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	16	21	13	16	11	14	9	10	6	15	5	4	140

東彼杵町



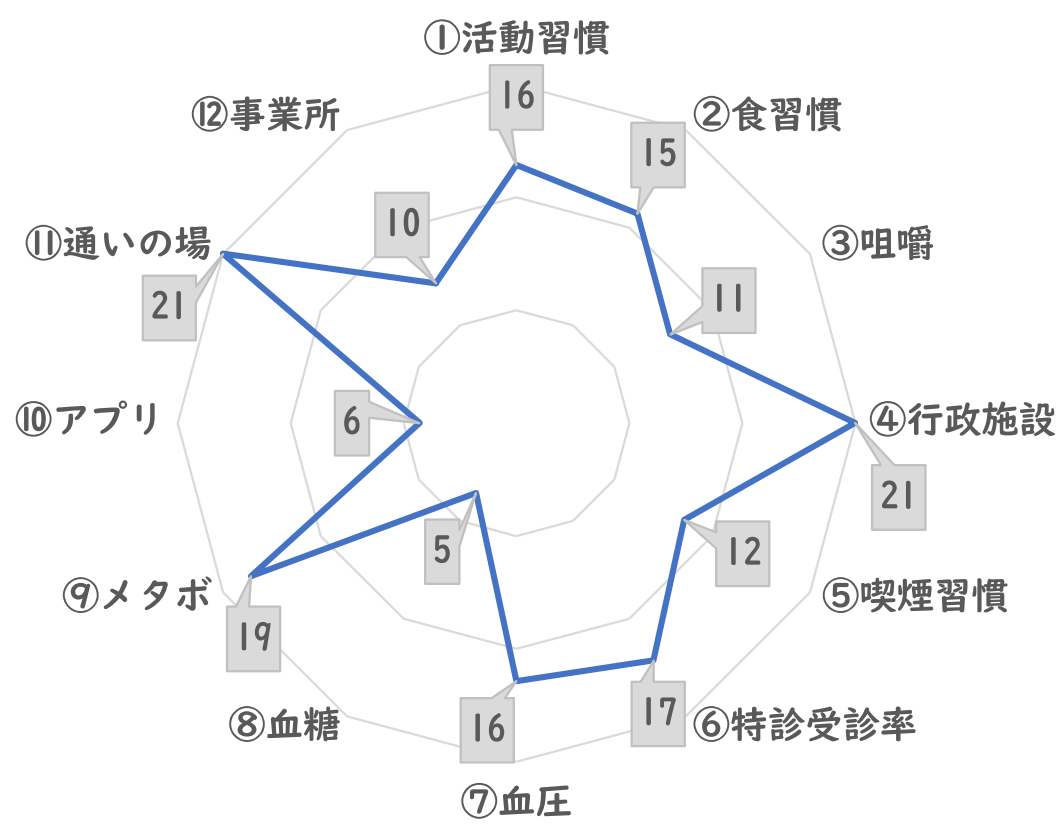
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	8	17	18	5	6	21	6	20	12	18	19	1	151

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	6	4	19	7	12	21	6	15	16	18	20	1	145

川棚町



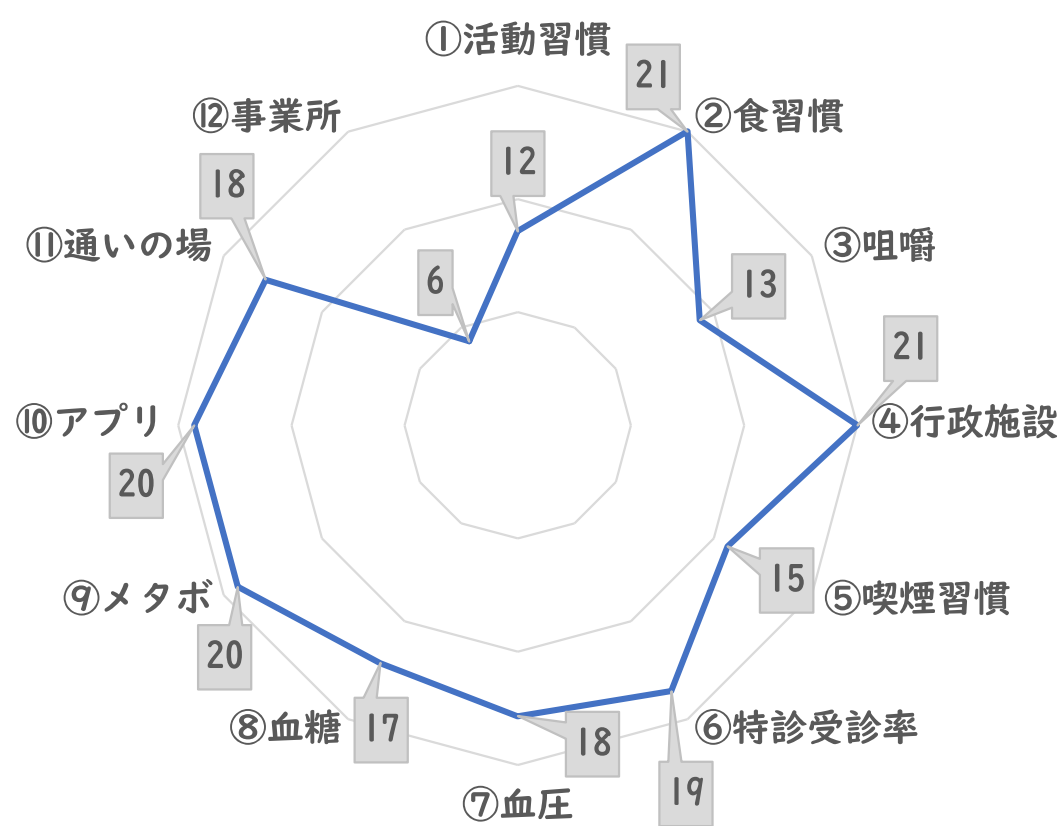
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	16	15	11	21	12	17	16	5	19	6	21	10	169

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	19	17	14	21	9	17	14	21	19	9	21	10	191

波佐見町



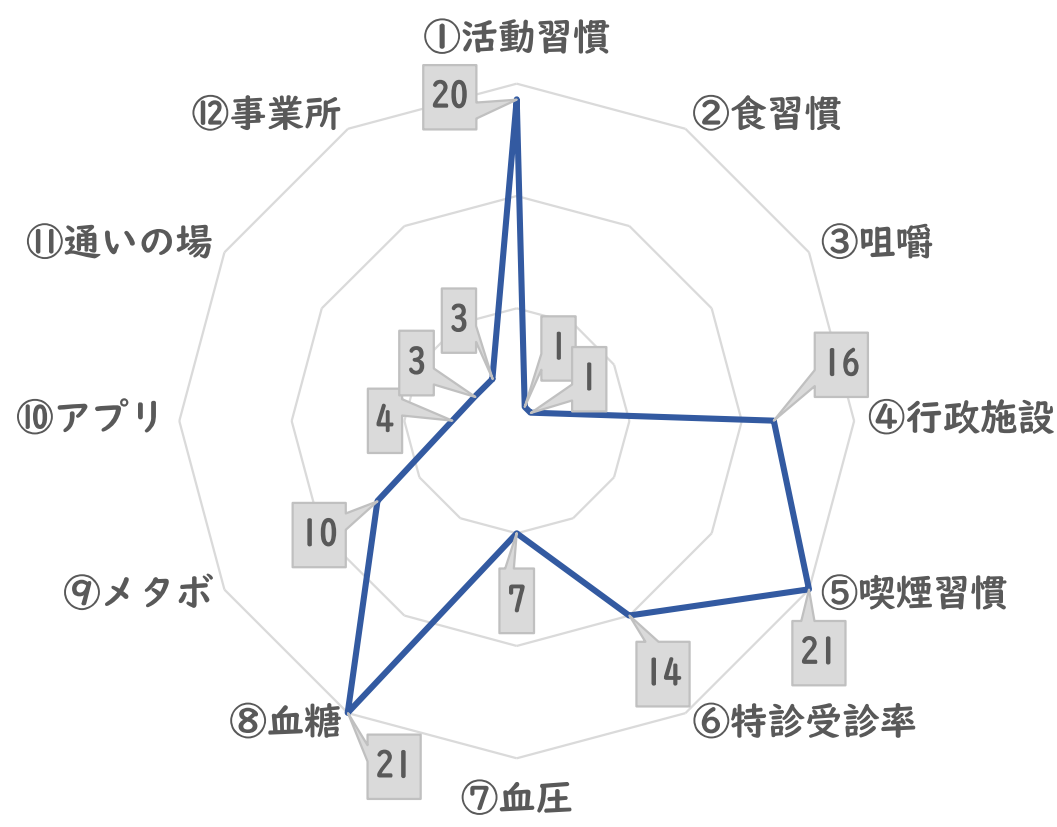
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	12	21	13	21	15	19	18	17	20	20	18	6	200

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	8	19	11	11	16	20	18	13	20	20	18	2	176

小値賀町



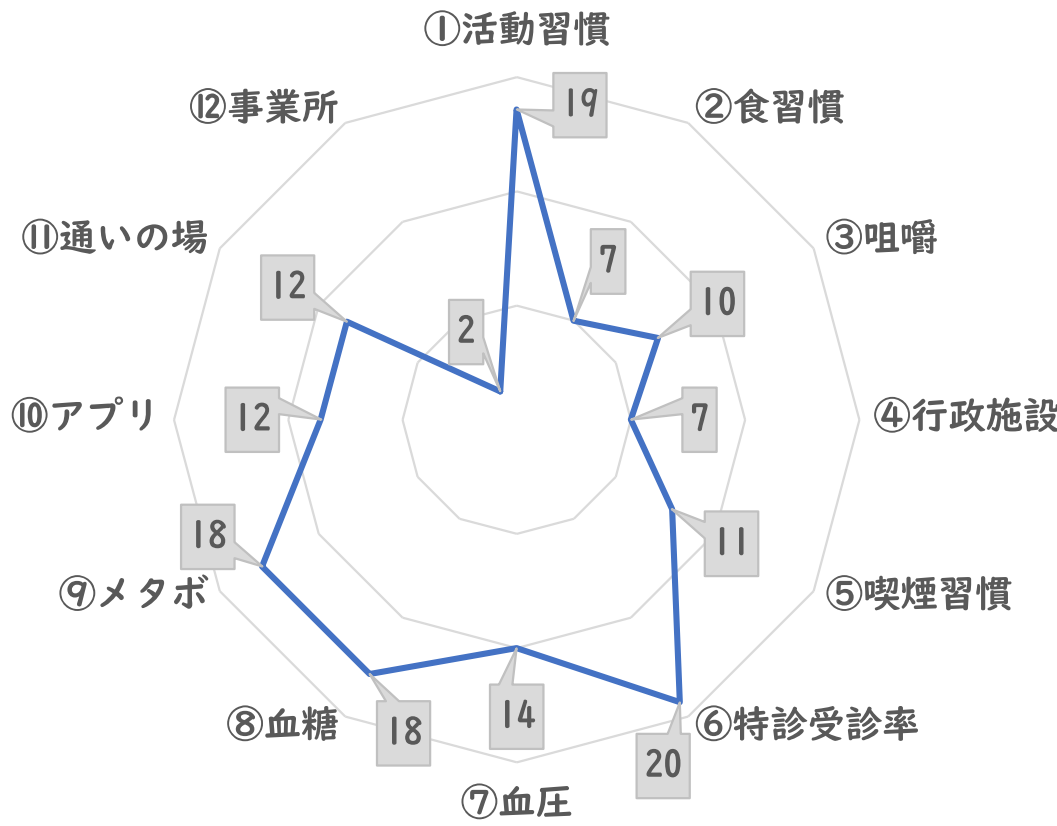
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	20	1	1	16	21	14	7	21	10	4	3	3	121

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	17	1	1	15	17	12	1	19	1	3	3	3	93

佐々町



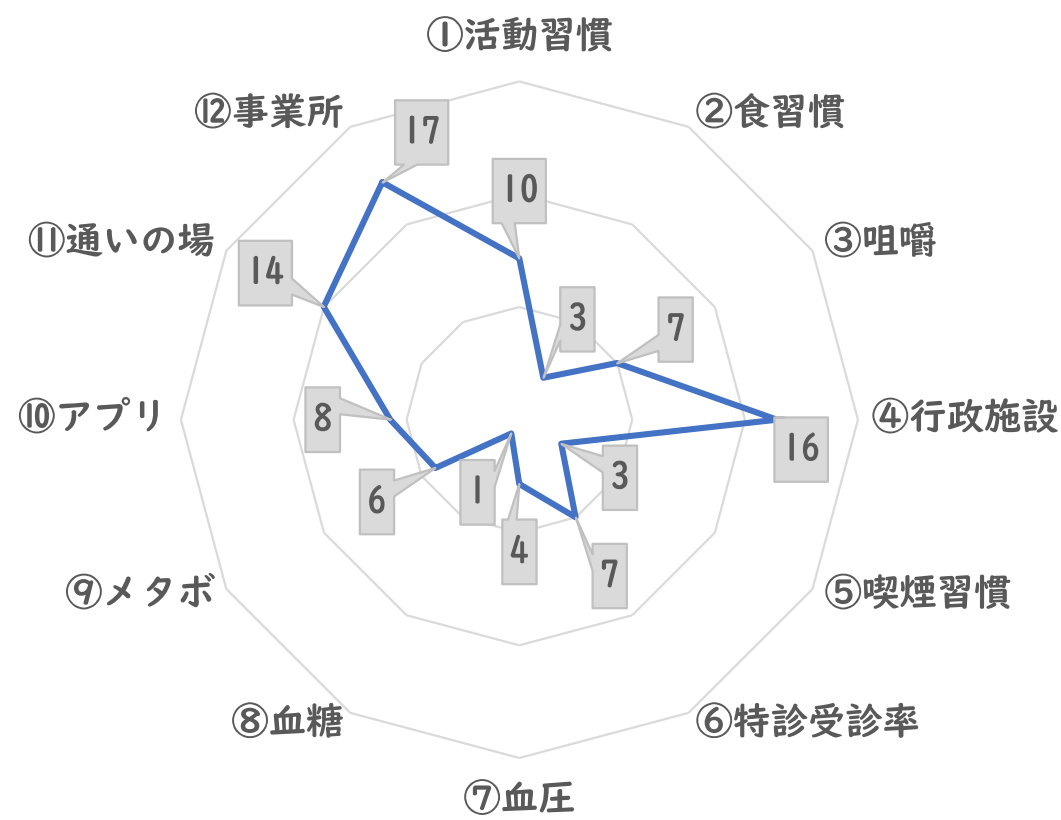
(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	19	7	10	7	11	20	14	18	18	12	12	2	150

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	21	7	9	5	6	19	8	17	15	10	12	5	134

新上五島町



(R7)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	10	3	7	16	3	7	4	1	6	8	14	17	96

(R6)

指標	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	総得点
ポイント	13	5	10	15	2	1	5	1	7	7	17	21	104