

元気がいちばんたい！

～『第3次健康長崎市民21』(令和6～17年度)～

長崎市では「市民の皆様がいつまでも健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」の実現をめざし、誰一人取り残さない市民の健康づくり運動を一層推し進めるための健康づくり計画『第3次健康長崎市民21』を策定しました。

これからも、市民誰もが、より長く、健康に生活できるよう、本計画の普及啓発と推進に向けて、市民の皆様の健康づくりを支援します！

(目 標) 健康寿命の延伸

(基本姿勢) 「スタートはよりよい生活習慣から」



健康づくりに関する情報については、
長崎市の HP をご覧ください。



健康づくり情報

検索



数字から見える長崎市民の健康状態

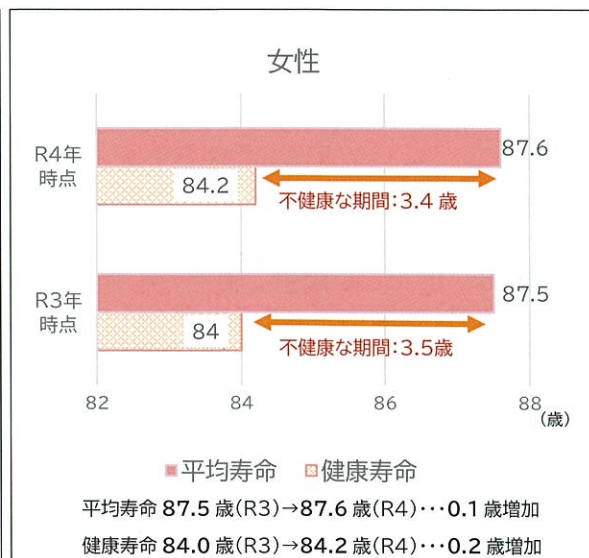
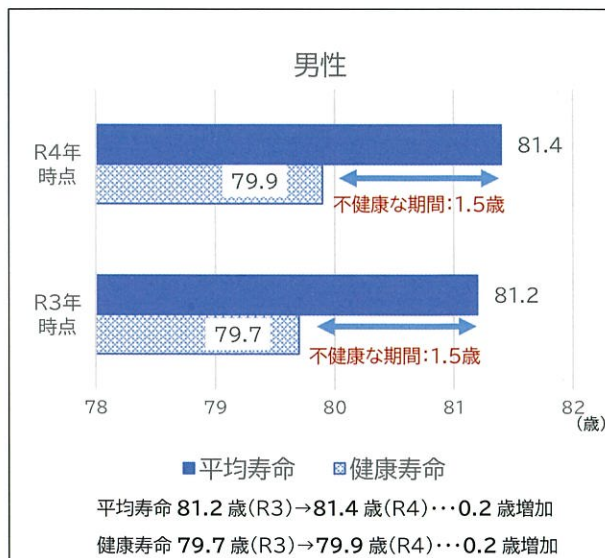
▶健康寿命は？

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指します。つまり、平均寿命と健康寿命の差は日常生活を送るうえで支障のある不健康な期間を意味します。

いつまでも元気で長生きができるよう、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。

毎日の生活の中に、健康になるチャンスはたくさんあります。

【第9期長崎市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画より】



(注)R4年時点は R2 年の実績値、R3年時点は R 元年の実績値

数字から見える長崎市民の健康状態

▶栄養・食生活は？

1日の野菜摂取量…**2.9皿**(目標は**5皿**)

1日の目安は 70g×5皿=350g

(野菜約70gは、小鉢1盛り程度)



野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防の強い味方です。

毎日プラス1皿 野菜を食べよう！

▶身体活動・運動は？

運動習慣者(※1)の割合

①20～64歳の男性	30.1%
②20～64歳の女性	28.7%
③65歳以上の男性	34.4%
④65歳以上の女性	35.6%

(目標は①②**40.0%**、③④**50.0%**)

(※1)運動習慣者:1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人

適度な身体活動や運動は、体力の維持向上だけでなく、生活習慣病予防やストレス解消にも効果があります。

毎日プラス10分 からだを動かそう！



▶健康チェック(けん診)は？

がん検診を受けた人の割合

がん検診の種類	男性	女性
①胃(40～69歳)	61.8%	39.2%
②肺(40～69歳)	65.9%	57.4%
③大腸(40～69歳)	54.4%	36.1%
④子宮(20～69歳)	-	46.1%
⑤乳(40～69歳)	-	44.0%

(目標は①～⑤すべて**60.0%**)

病気を早期発見するためには、定期的に健康診断やがん検診を受けることが大切です。

年1回健診・がん検診を受けよう！



がん検診
めざせ受診率60%超

▶こころの健康は？

こころの健康に問題を抱えている人の割合…**11.2%**
(K6(※2)が10点以上) (目標は**9.1%**)

(※2)K6:うつ病等精神疾患をスクリーニング。こころの健康状態を示す指標として広く利用されています

適度なストレスはこころを引き締め、生活にハリを持たせますが、ストレスが過剰になると、こころや身体が適応できなくなり、心身にダメージを与えます。自分に合った方法でストレスを発散しながら上手に付き合うことが大切です。

ストレスやこころの病気について 正しく知ろう！



▶喫煙は？

喫煙者の割合…**12.0%**
(目標は**9.8%**)



喫煙は、がん、心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、歯周病をはじめとする多くの病気のリスク要因といわれています。また、受動喫煙(※3)による健康への影響も大きいことから望まない受動喫煙の影響を受けることがない環境づくりが大切です。

(※3)受動喫煙:他の人が吸ったタバコの煙を吸うこと

禁煙(喫煙をやめたい人)と 受動喫煙防止に取り組もう！

▶歯・口腔の健康は？

歯科健診を受けた人の割合…**64.1%**
(過去1年間) (目標は**80.0%**)

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。早期発見と予防のために、定期的に歯科健診を受けることが大切です。



年1回以上歯の健診を受けよう！