

第3次健康長崎市民 21

長崎市では前計画「第2次健康長崎市民 21」の終了に伴い、昨年度「**すべての市民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**」を目指し、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「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、市民、地域、企業、学校、保健医療や福祉等の関係団体、保険者等と協働しながら、本計画の普及啓発と推進に向けて、各々の活動を展開していきます。

(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」

詳しくは
長崎市ホームページへ



元気がいちばんたい！ 長崎市健康増進計画

『第3次健康長崎市民 21』

令和6（2024）年度～令和17（2035）年度

健康長崎市民21



「健康生活コッコデショ」とは、「健康生活をココ（長崎市）でしよう」というメッセージをこめた長崎市の健康づくり計画（健康長崎市民 21）のシンボルとして使用しているイラストの名前です。

長崎市

「第3次健康長崎市民21」

計画期間：R6～R17年度（【中間評価】R11年度 【最終評価】R15年度）

【目指す姿】

「すべての市民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」

（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」

①栄養・食生活

②身体活動・運動

③健康チェック

④こころの健康

⑤喫煙

⑥歯・口腔の健康

生活習慣の改善

生活習慣病の発症予防

生活習慣病の重症化予防

生活機能の維持・向上

「健康分野①～⑥における個人の行動と健康状態の改善」

「社会環境の質の向上」

自然に健康になれる環境づくり

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

乳幼児・学童期

自立世代

子育て・働く世代

高齢期

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

（特に子ども・高齢者・女性の特性に留意）

①栄養・食生活

スローガン：毎日プラス1皿 野菜を食べよう

- 身体状態や年代に合った健全な食生活の定着
- 生活習慣病の発症及び重症化予防につながる食生活の改善
- 関係機関・団体・ボランティア等による食育ネットワークの強化

②身体活動・運動

スローガン：毎日プラス10分からだを動かそう

- 年代に合った身体活動・運動の効果と運動不足によるリスクに関する知識の普及啓発
- 運動習慣者の増加に向けての年代や一人ひとりの特性に合った取組み
- 疾患を有する人や高齢者など何らかの制限・配慮が必要な人も含めて楽しく無理のない運動ができる環境づくり
- 関係機関・団体・ボランティア等による運動づくりネットワークの強化

③健康チェック

スローガン：年1回健診・がん検診を受けよう

- がんの発症予防に向けてがんに関する正しい知識の普及啓発
- 生活習慣病及びがんの早期発見・早期治療に向けた体制整備
- 循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患（COPD）・慢性腎臓病（CKD）等生活習慣病の発症及び重症化予防

④こころの健康

スローガン：ストレスやこころの病気について正しく知ろう

- こころの健康づくりに関する知識の普及啓発
- こころの健康に関する相談体制の充実
- 高齢者が社会とつながることができる環境整備

⑤喫煙

スローガン：禁煙（喫煙をやめたい人）と受動喫煙防止に取り組もう

- 禁煙したい人への支援の充実
- 受動喫煙をなくす環境整備
- 妊娠から子育て期間中の喫煙をなくす取組み
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の早期発見と重症化予防

⑥歯・口腔の健康

スローガン：年1回以上歯の健診を受けよう

- 歯科疾患の予防・早期発見・重症化予防に向けた取組み
- 子育て家庭の口腔の健康づくりの推進
- 歯周病予防対策の強化
- 歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発
- 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上