

9月は健康増進普及月間です

ぜひこの機会に、あなたに合った健康のコツを見つけましょう。

第3次健康長崎市民21

(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6分野を推進

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

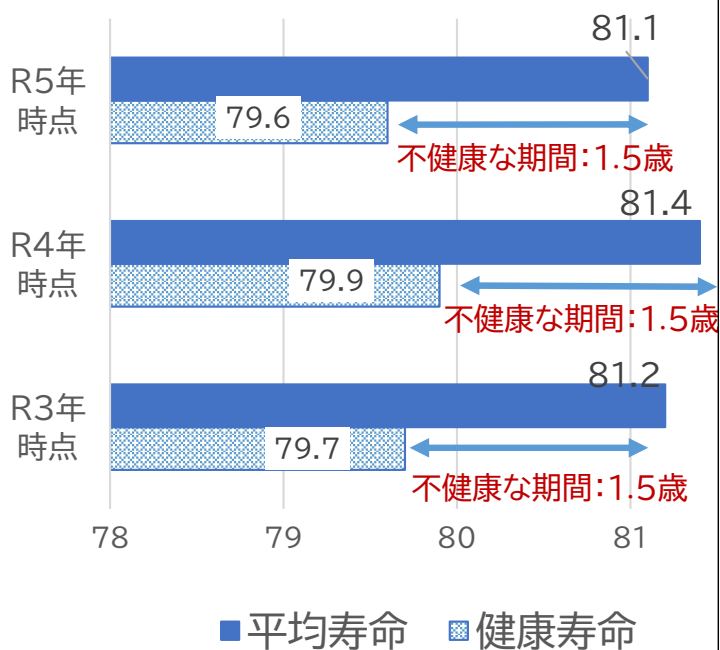
⑥歯・
口腔の
健康

詳しくは
長崎市
ホームページへ

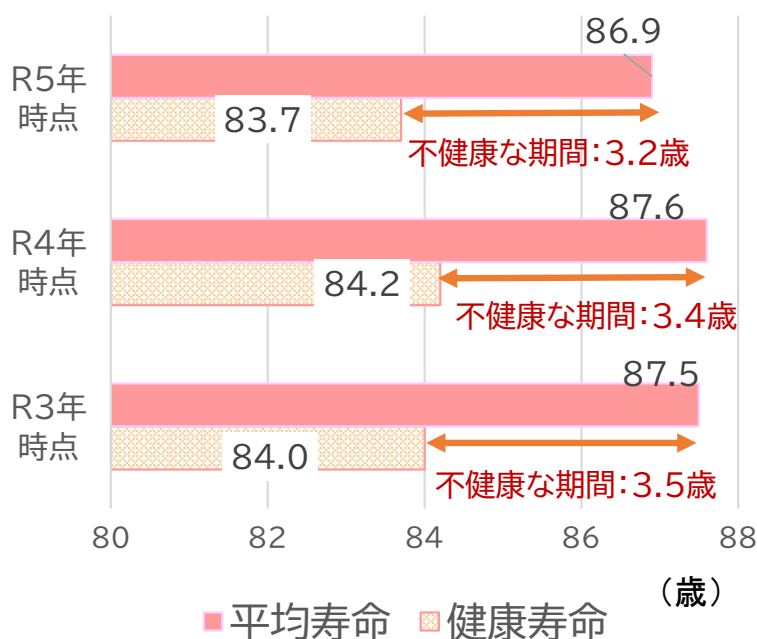


長崎市の健康寿命

男性



女性



データ元：国保KDBシステム

長崎市の健康寿命は延びていますが、なかなか平均寿命と健康寿命の差(不健康な期間)が縮まりません。

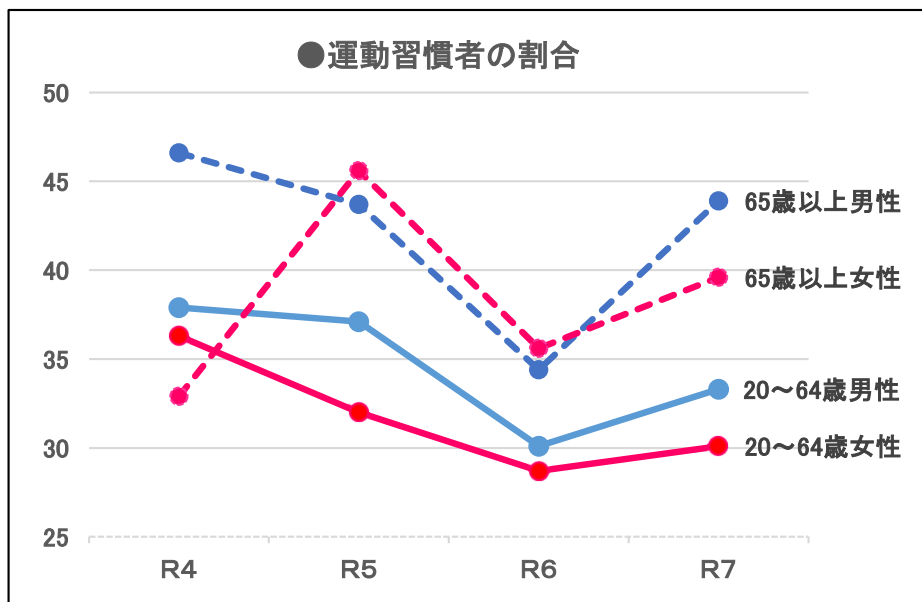
長崎市健康づくり課

毎日プラス10分からだを動かそう！

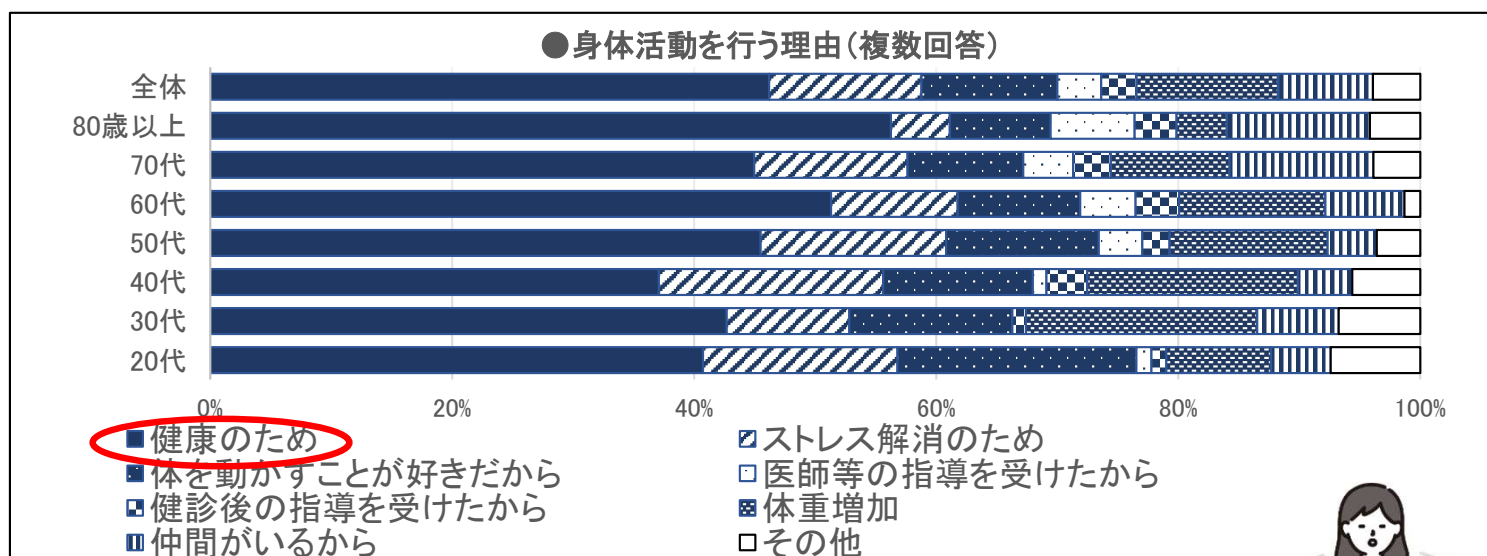
①長崎市の現状は？【身体活動・運動】

運動習慣者(週2回かつ30分以上かつ1年以上)の割合

(R7市民健康意識調査より)



長崎市では、20歳から64歳の男女が運動をすると回答した割合が低い傾向にあります。また、身体活動を行う理由は、どの年代も「健康のため」が最も多くなっていました。



②運動の方法は？

成人の目標とする運動の時間は

60分(高齢者は40分)

筋力に抵抗をかける

レジスタンス運動

腕立て伏せやスクワットなど..
週2～3日実施することを推奨！

有酸素運動も！

エアロビクスダンスや水泳、ウォーキング
など..長時間継続して行う運動です。



詳細は
こちら



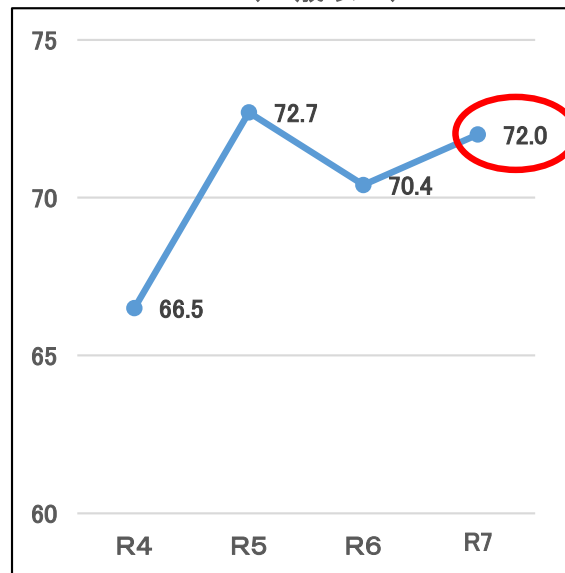
詳細はこちら



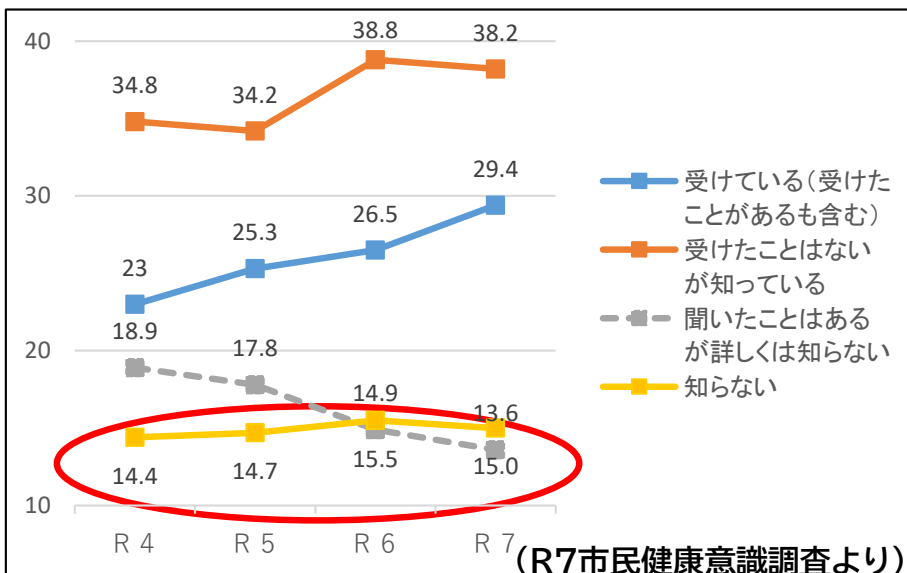
年1回健診・がん検診を受けよう！

①長崎市の現状は？

過去1年間に特定健診・職場健診・
人間ドック等の健康診断を受けた人の割合
(40歳以上)



がん検診の認知度の割合

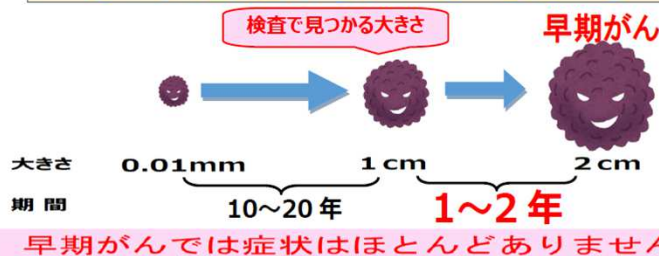


長崎市では、過去1年間に健康診断を受けた人が約7割で、受診率を延ばす必要があります。また、がん検診の認知度では、「知らない」と回答した方が減少していないという課題があります。

②がん検診の受け方？

がんは、一般的に、早期に発見されるほど治りやすいことから、がん検診の機会を逃さず、敵的に受診することが大切です。

がん細胞が見つかるまで



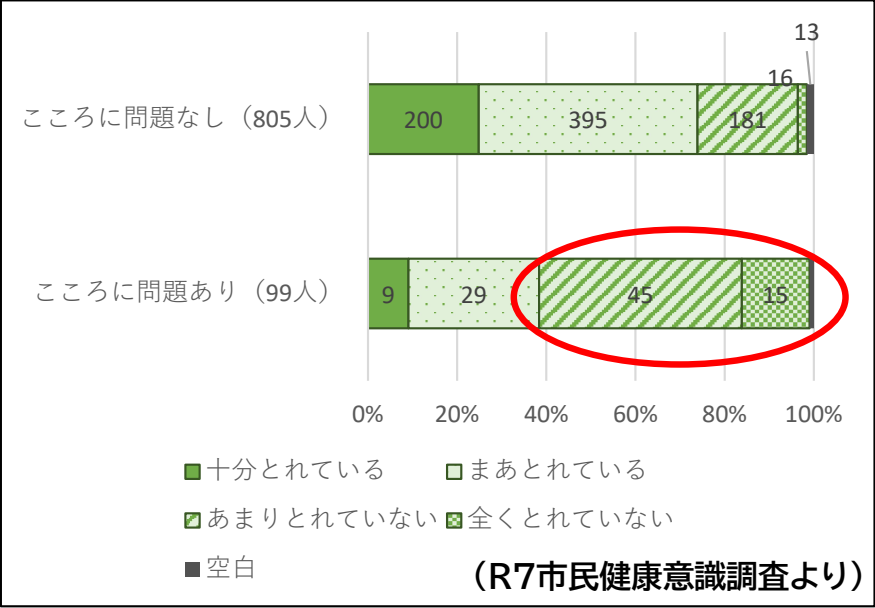
※がんによって進行は異なります

検診の種類	対象年齢	受診料(自己負担額)	受診間隔	受診方法等
肺がん検診	40歳以上	(胸部X線) 400円 ※65歳以上の方は無料	年度に1回	【実施医療機関情報】 広報ながさき4月特集号及び長崎市ホームページ「長崎市がん検診」でも検索できます。 
胃がん検診	40歳以上	(胃カメラ) 2,000円 (バリウム) 2,000円	年度に1回	
大腸がん検診	40歳以上	(便潜血検査) 600円	年度に1回	
乳がん検診	40歳以上	(マンモグラフィ) 40歳代 2,000円 50歳以上 1,600円	2年度に1回	
	30~39歳	(エコー) 1,400円	年度に1回	
子宮がん検診	20歳以上	(頸部) 1,000円 (頸部・体部) 1,700円 ※体部は医師が必要と認めた場合	2年度に1回	
前立腺がん検診	50歳以上	無料	年度に1回	電子申請もしくは、あじさいコール(822-8888)へ事前のお申込みが必要です。

ストレスやこころの病気について正しく知ろう！

①長崎市の現状は？

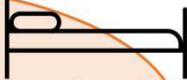
こころに問題あり・なしと睡眠状態との関連



長崎市では、こころに問題がある人は睡眠もあまりとれていない傾向が見られました。

②快眠するには？

「運動」



日中だけでなく、夕方の運動は睡眠改善効果あり！就寝2～4時間前までに

「入浴」

深部体温の上昇が寝つきをよくします。就寝1～2時間前までに、半身浴も効果的

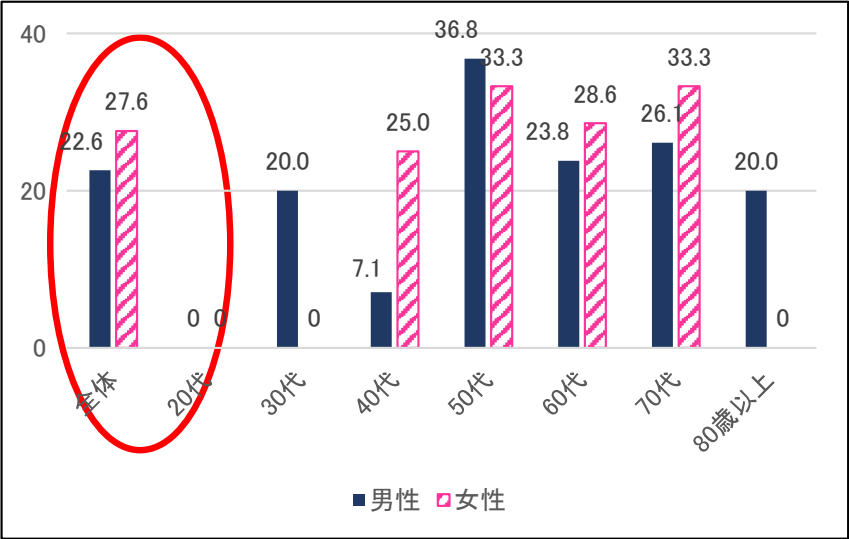
「光浴」

昼間に明るい光を浴びることによって、体内時計を調整・眠気をもたらす作用のあるメラトニンホルモンが増えます。

禁煙と受動喫煙防止に取り組もう！

①長崎市の現状は？

喫煙習慣のある人のうち禁煙したい人の割合
(年代・男女別)



②禁煙するには？

たばこの煙には、**約70種類**の発がん物質が含まれます



たばこを吸い続けると、病気のリスクが高まる！



歯周病

COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

脳卒中

心疾患

がん他

禁煙する
ならこちら

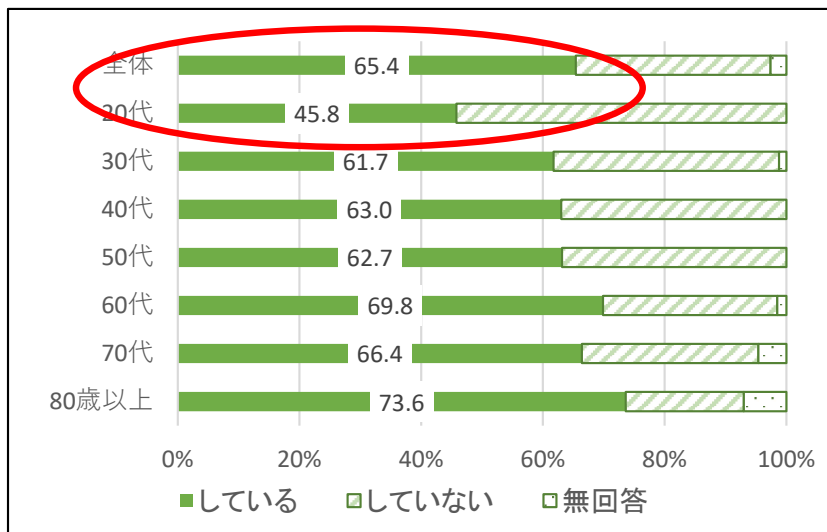


長崎市の喫煙率は12.0%ですが、そのうち約4分の1の方は禁煙したいと思っていますことがわかります。

年1回以上歯の健診を受けよう！

①長崎市の現状は？

歯科医院で定期的（過去1年間に1回以上）に歯科健診を受けている人の割合（年代別）



（R7市民健康意識調査より）



長崎市では、定期的に歯科健診を受けている人は、全体で約6割となっていますが、20代の受診率が低くなっています。

長崎市健康づくり課

②歯周病の予防は？

歯科医院での
定期的な清掃

毎日丁寧な
歯磨き

デンタルフロスや
歯間ブラシの活用

歯周病検診は
こちら▼



#健康日本大喜利グランプリ

厚生労働省が実施する来場者限定特典も掲載しました。

健康寿命をのびそう
SMART LIFE PROJECT

令和8年度健康増進普及月間

抽選で豪華景品プレゼント
ご参加お待ちしております！

**#健康日本 KENKO NIPPON
大喜利グランプリ OGIRI GRANDPRIX**

2026年9月1日～9月30日まで

ご参加お待ちしております！

スマーライフプロジェクト
公式アンバサダー
川島 明

#みんなで健康寿命をのびそう

健康日本大喜利グランプリ 写真でひとこと部門

健康増進
普及月間
9月1日～30日

毎年、9月1日から30日までは、健康増進普及月間！
今年は、皆さん一人ひとりが「健康づくり」を仲間と楽しみながら、
笑顔で「ココロ」も「カラダ」も健康になれる企画、健康日本大喜利グランプリを開催！
あなたの健康づくりにひっかけて、写真にひとこと添えてキャンペーンに応募しよう。
キラリと光る、みんなが健康になるひとことをお待ちしています！