

# 健康長寿日本一に向けた健康づくり対策

## 1. 健康寿命について

- 高齡化の状況
- 健康寿命の推移
- 不健康な期間

## 2. 健康課題について

- 生活習慣の状況
- 生活習慣病の状況

## 3. 健康づくり対策について

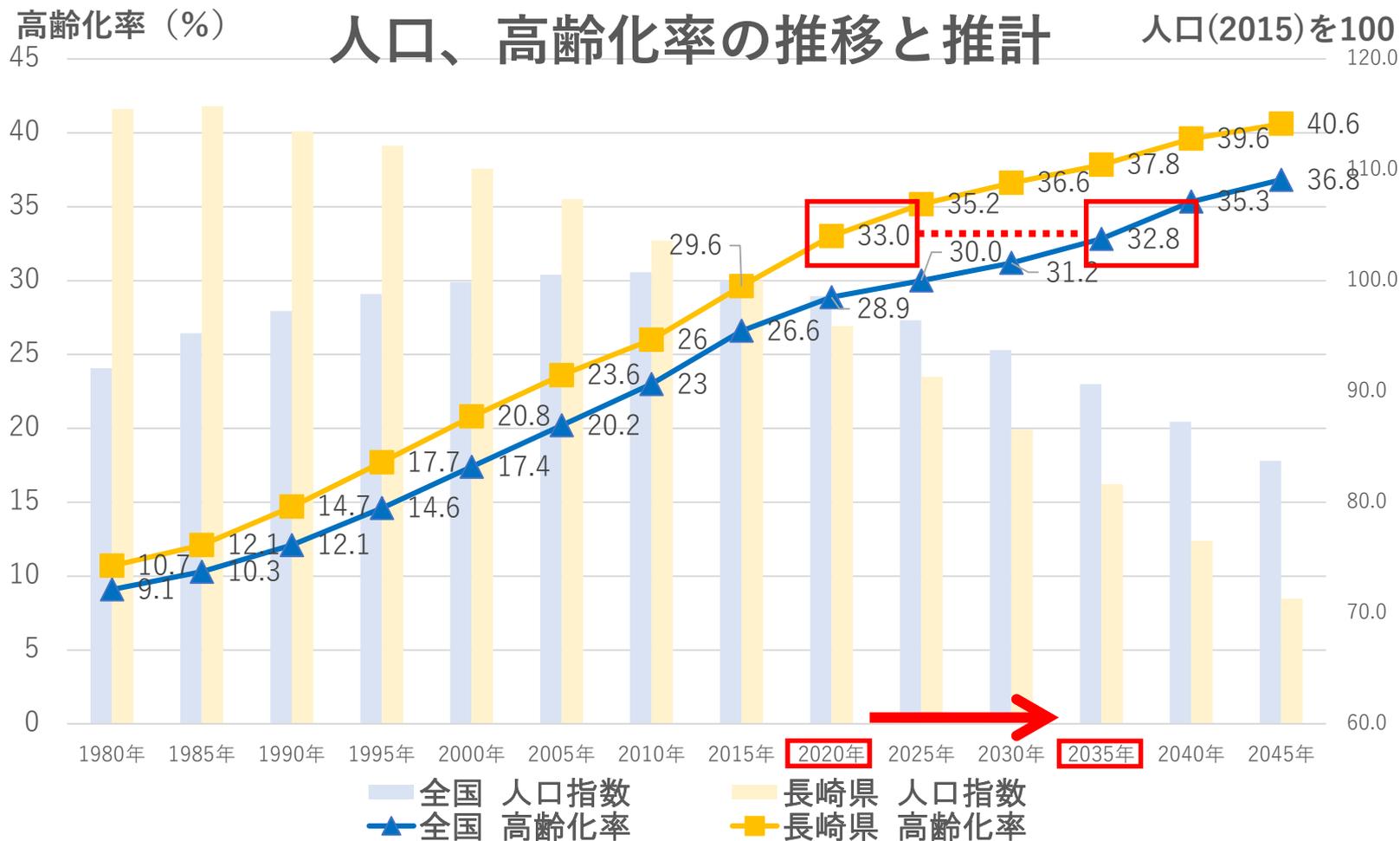
- 県民運動の推進
- 健康経営宣言事業



# 1. 健康寿命について

# 人口と高齢化の状況

○人口は全国より早く減少しており、高齢化は15年早く進んでいる。



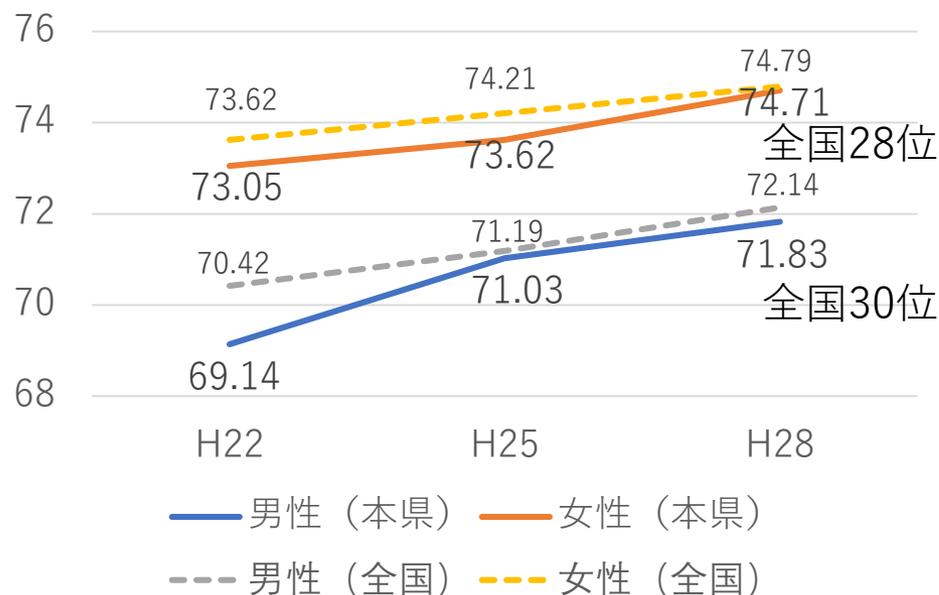
【出典】1980年～2015年は国勢調査

2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」（2015年推計値）

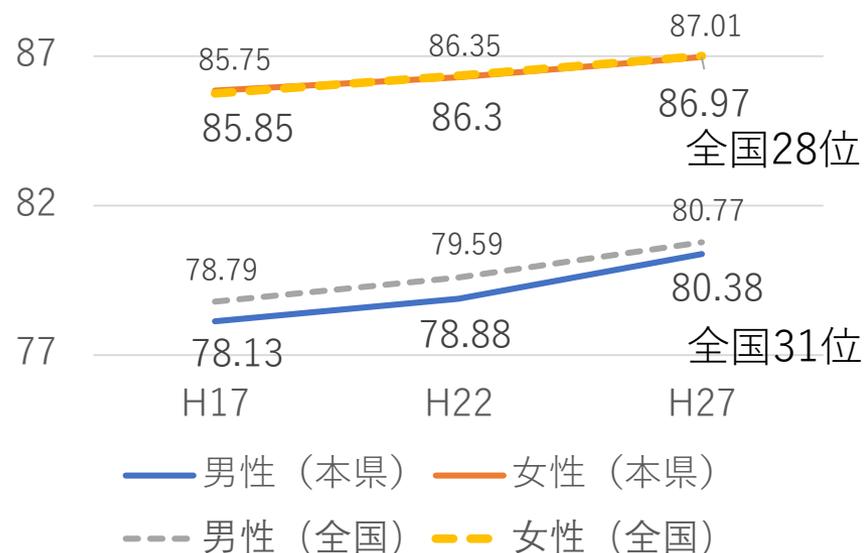
# 健康寿命と平均寿命の推移

○健康寿命は延伸しているが、男女とも全国平均にも至っていない。

## 健康寿命※の推移



## 平均寿命の推移



※健康寿命：日常生活に制限のない期間

【出典】厚生労働省公表資料健康寿命データ

【出典】e-Stat 政府統計の総合窓口生命表

# 健康寿命と不健康な期間

不健康な期間※が長くなると・・・

※不健康な期間：平均寿命と健康寿命の差

(個人)

- ・活躍の場や期間が限定される
- ・生きがいが低下する
- ・医療・介護費がより必要になる

(県全体)

- ・企業、地域の担い手が不足する
- ・企業等の生産性が低下する
- ・社会保障関係経費が増加する



健康寿命の延伸は

県民の皆様が**幸せに生活していく**ために不可欠

不健康な期間を短くすることは、県民個人レベルでも県全体レベルでも生き生きとした活力ある社会を達成することにつながる。

## 2. 健康課題について

# 生活習慣の状況

○野菜を摂らず、運動せず、喫煙し、健診を受けていない方の割合がそれぞれ高い。

		本県		国の目標値 (R4)
			順位	
野菜摂取量	男性	269g/日	42	350g
	女性	248g/日	39	
食塩摂取量*	男性	10.5g/日	11	8g
	女性	8.7g/日	6	
歩数	男性	7061歩/日	34	9000歩 (20~64歳)
	女性	6929歩/日	14	8500歩 (20~64歳)
喫煙率	男女	19.5%	42(男性)	12%
特定健診受診率	男女	48.7%/年	45	70%

【出典】平成28年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省資料）

(\*)家計調査結果では、本県は一世帯当たりの砂糖やしょうゆ等の調味料の消費量が非常に多い。

# 生活習慣病の状況

○生活習慣病の人口あたりの患者数が全国と比べて顕著に多い。

## 人口10万対患者数の全国順位

疾患名	入院	外来
心疾患、脳血管疾患などの循環器系疾患	8位	<u>3位</u>
高血圧性疾患	6位	<u>2位</u>
悪性新生物（がん）	5位	16位
慢性閉塞性肺疾患	10位	<u>1位</u>
糖尿病	14位	4位
骨折	7位	21位
筋骨格系及び結合組織の疾患	3位	9位

【出典】平成29年患者調査（厚生労働省資料）

※県民一人当たりの医療費は全国ワースト2位（令和元年）

# 3. 健康づくり対策について

# 県民運動の推進（ながさき3MYチャレンジ等）

○県民の皆様に関心を持っていただけるよう、ながさき3MYチャレンジの普及啓発、野菜摂取促進キャンペーンなどを実施している。

## 健康長寿日本一に向けた取組

- ・ 3MYチャレンジの普及啓発  
川柳コンテスト  
テレビやラジオ、SNS等の各種媒体による広報
- ・ おいしく食べて健康づくりキャンペーン  
（健康づくり応援の店）
- ・ 直売所等と連携した野菜の摂取促進
- ・ 職場の健康づくり応援事業  
（アドバイザー派遣）
- ・ 健康シミュレーションシステム  
（ひさやま元気予報）
- ・ 健康経営宣言事業



県民みんな  
取り組もう

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、

### ながさき 3MYチャレンジ

- 毎年 ①回、健診受けて
- 毎日 ②コニコ9000歩
- 毎日 ③回、野菜を食べて

よーしみんな健康長寿!



**ご清聴ありがとうございました。**