

「健康長寿日本一」をめざして

基本的な方向性と取組

① 生活習慣の改善

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・睡眠
- 飲酒
- 喫煙
- 歯・口腔の健康

県民一人ひとりの健康状態の改善

② 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん・循環器病・糖尿病・COPD
健診・検診 重症化予防 人材育成

③ 生活機能の維持・向上

ロコモ 骨粗鬆症 こころの健康

健康寿命の延伸
健康格差の縮小

④ 社会環境の質の向上 県民の健康を支える社会環境づくり

- 社会とのつながり
- 食環境づくり
- 運動しやすい環境
- 受動喫煙のない環境
- 健康経営の推進
- 情報発信

⑤ ライフコースアプローチ 胎児期から高齢期に至るまでの生涯を通じて継続した健康づくり

子ども 女性 高齢者

✓ できることから始めよう

- 野菜料理を1日プラス1品
- 食事は最初に野菜から（ベジファースト！）
- 油の多い揚げ物や炒め物は、グリル焼き、オイル焼き、煮物、蒸し物に変える
- 味つけは薄味に「かける」より「表面ちょっとつけ」をこころがける、塩分の多い食品や料理は控える

- 1日の中でプラス10分間（1,000歩）歩く時間をつくる
- オフィスでは、ゆっくり座って、ゆっくり立ってスクワット 階段も活用する
- 近くのスーパーやコンビニへは徒歩で
- 駐車場は遠いところに車を停めて歩く
- 週末は、掃除や草むしり、洗車などで体を動かす習慣を

食事で...

運動で...

宮崎県健康長寿サポートサイトではこのような情報を発信しています。

Let's ベジ活・適塩!
栄養・食生活
野菜を積極的に食べる活動「ベジ活」やおいしい工夫と心がけて行う「適塩」。そして、ベジ活レシピや応用店等を紹介します。

1日プラス10分の運動を!
身体活動・運動
今の生活に1日プラス10分身体を動かすことで、生活習慣病のリスクを減らして健康な身体づくりを目指しましょう。

日々の生活に+αコト!
ロコモティブシンドローム
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防して、介護の必要のない日々を目指しましょう。

歯磨きとフッ化物で守る歯と歯ぐき
歯と口の健康
歯と口の健康は、全身の健康にも大きく関係しています。生涯自分の歯でおいしく食べるためにも、健康な歯を保ちましょう。

社員の健康づくりで元気な企業に
健康経営
従業員の健康管理を経営視点から考え、戦略的に実施することによって、組織の活性化、企業の業績向上につながることが期待できます。

がんは早期発見が大切です
がん対策
生涯のうち約2人に1人がかかる。普通で生活してきているから大丈夫？意外と知らない癌疾患のことや合併症、予防についてお知らせします。

流行情報や予防法を発信!
感染症
インフルエンザ、感染性胃腸炎、エイズ、性感染症などの様々な感染症について、予防と対策をお知らせします。

カラダの声を聞こう!
特定健診
毎年受けていますか？40歳～74歳が対象のメタボに該当している特定健診について、情報を紹介しています。

全開! シニアパワー!
いきがいづくり
ねんりんピックや老人クラブ、シルバー人材センターなど、高齢者の活躍の場をご紹介します。

早期発見早期対応が大切です
認知症
認知症の正しい理解と、認知症疾患医療センターやかかりつけ医情報、認知症カフェなどの地域の情報をお知らせします。

今の取り組みで将来も変わる
介護予防
心身の機能の維持・改善を目指し介護が必要な状態になることを未然に防ぐ各地域の取組をご紹介します。

宮崎県健康長寿サポートサイト

宮崎県 健康長寿

宮崎県民の健康に役立つ情報満載のウェブサイトです。

<https://kenkochoju.pref.miyazaki.lg.jp/>

宮崎県健康増進課 公式Instagram (宮崎県健康 life)

栄養、運動、歯の健康、禁煙・受動喫煙対策 生活習慣病予防など、健康にまつわるさまざまな分野の話題を紹介しています。

問い合わせ

- | | | | |
|-------------------------|------------------|-------------------------------|------------------|
| 中央保健所 / 宮崎市霧島 1-1-2 | TEL 0985-28-2111 | 日向保健所 / 日向市北町 2-16 | TEL 0982-52-5101 |
| 日南保健所 / 日南市吾田 1-5-10 | TEL 0987-23-3141 | 延岡保健所 / 延岡市大貫町 1-2840 | TEL 0982-33-5373 |
| 都城保健所 / 都城市上川東 3-14-3 | TEL 0986-23-4504 | 高千穂保健所 / 高千穂町大字三田井1086-1 | TEL 0982-72-2168 |
| 小林保健所 / 小林市堤 3020-13 | TEL 0984-23-3118 | 宮崎県福祉保健部健康増進課 / 宮崎市橘通東 2-10-1 | TEL 0985-26-7078 |
| 高鍋保健所 / 高鍋町大字蚊口浦 5120-1 | TEL 0983-22-1330 | | |

健康みやざき 行動計画21 (第3次)

概要版

R6.4 ~R18.3

できることから始めよう!
健康づくりのための生活習慣改善 + 環境づくり

「健康みやざき行動計画21(第3次)」は、県民の健康づくりの基本指針となるもので、生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的としています。栄養・食生活や身体活動・運動など17分野で具体的な数値目標を設定し具体的な取組を進めることで、健康で自立して生活できる期間である健康寿命を延ばし、健康長寿社会の実現を目指しています。



ベジ活・適塩・食バランス改善
野菜摂取量の増加、塩分適正摂取、主食・主菜・副菜が揃う食事を1日2回以上

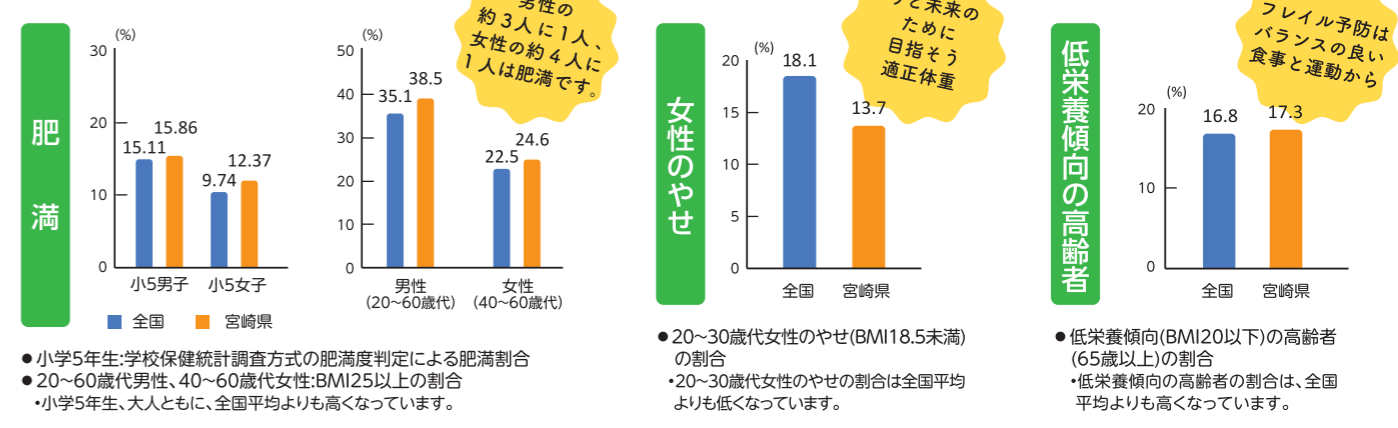
めざせ 適正体重!
適正体重維持・改善

まずは、1日 プラス1,000歩
歩行数、身体活動の増加

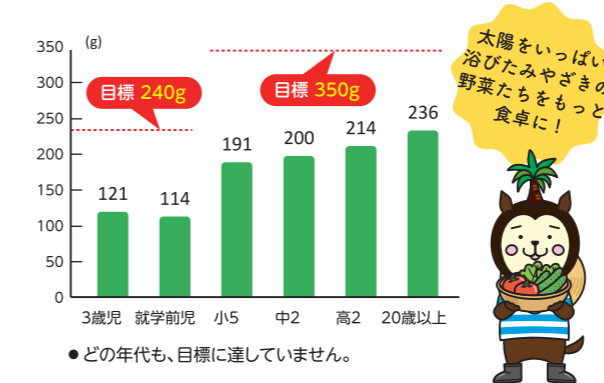


現状と課題

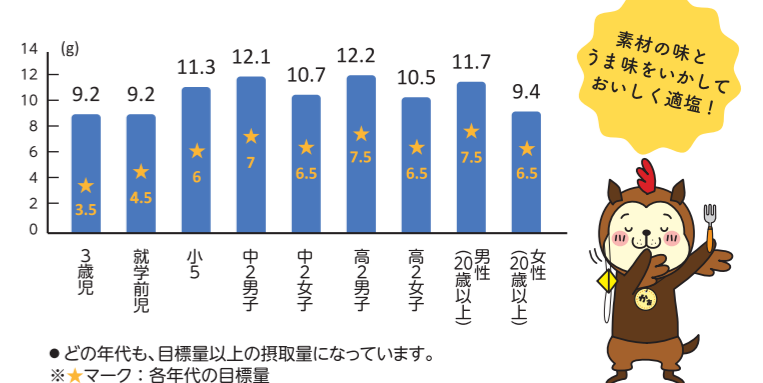
1 体格の状況



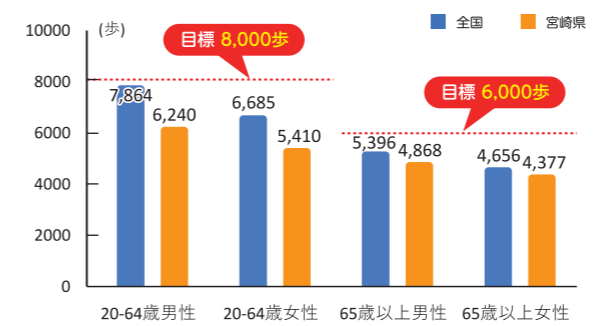
2 野菜の摂取状況



3 食塩の摂取状況



4 歩数の状況



もっと体を動かそう! いつでもどこでも運動習慣

めざせ! 健康長寿日本一!

●どの年代でも、男女とも、全国平均を下回り目標に達していません。
●歩数は、特に20~60歳代は約10年間で約1,500歩減少しています。

出典：令和4年度宮崎県健康・栄養調査、令和元年度国民健康・栄養調査、令和4年度学校保健統計調査

健康みやざき行動計画21(第3次)主な目標項目

栄養・食生活 ●野菜を1日プラス100g! ●大人も、こどもも、ベジ活・適塩・食バランス改善			
目標項目		現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合		60.8%	70%
野菜摂取量の平均値		236g	350g
食塩摂取量の平均値		男女合計 10.5g	7g

身体活動・運動 ●もっと体を動かそう!いつでもどこでも運動習慣 ●まずは、1日プラス1,000歩!			
目標項目		現状値	目標値
1日の歩数の平均値(20~64歳)		男性 6,240歩 女性 5,410歩	8,000歩

休養・睡眠 ●十分な睡眠と積極的休養で、疲労の回復を!			
目標項目		現状値	目標値
睡眠で休養がとれている者の割合(20歳~59歳)		74.5%	79%
睡眠で休養がとれている者の割合(60歳以上)		82.7%	90%

飲酒 ●「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を知ろう!周りに広めよう!			
目標項目		現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合		男性 20.1% 女性 12.5%	16% 5.2%
妊婦の飲酒率		0.6%	0%

喫煙 ●応援します!あなた自身の禁煙宣言			
目標項目		現状値	目標値
喫煙率		男性 24.0% 女性 3.7%	20% 2.7%
妊婦の喫煙率		1.6%	0%

歯・口腔の健康 ●全身の健康は「歯と口の健康」が第一歩 ●未来に投資!年に一度は歯科健診!			
目標項目		現状値	目標値
定期的に歯科健診に行っている者の割合		51.1%	65%
50歳以上における咀嚼良好者の割合(50~74歳)		77.5%	85%

がん ●がん検診で自分の体のメンテナンス			
目標項目		現状値	目標値
がん検診受診者の割合	胃がん	男性	56.5%
		女性	42.3%
	肺がん	男性	54.5%
		女性	48.0%
	大腸がん	男性	49.0%
		女性	40.4%
子宮頸がん	42.7%		
乳がん	46.2%		



循環器病 ●気付かないうちに始まる動脈硬化!受けよう!健康診断見直そう!生活習慣			
目標項目		現状値	目標値
高血圧有病者の割合(40~74歳)		男性 50.4% 女性 38.7%	49.4% 38.1%
特定健康診査の実施率		51.5%	70%
特定保健指導の実施率		26.5%	45%

糖尿病 ●予防は食事と運動から! ●治療を継続してコントロール良好に			
目標項目		現状値	目標値
治療継続者の割合		70.3%	75%
HbA1c8.0%以上の者の割合(40~74歳)		1.3%	1%

COPD(慢性閉塞性肺疾患) ●正しい知識と適切な受診で早期発見につなげよう!			
目標項目		現状値	目標値
COPD死亡率(人口10万当たり)		18.3	11

生活機能の維持・向上 ●足腰元気でロコモ予防!はじめようロコトレ ●こころの健康づくりでいきいき健康生活			
目標項目		現状値	目標値
足腰に痛みのある高齢者数(人口千人当たり)(65歳以上)		264人	237人
骨粗鬆症検診受診率		6.9%	13%

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 ●つながり、助け合い、仲間と元気になろう!			
目標項目		現状値	目標値
過去5年間程度で、まちづくりや助け合いなどの活動(地域社会づくり)をした者の割合		58.9%	63.9%

自然に健康になれる環境づくり ●応援しよう!野菜たっぷり適塩生活 ●防ぎます!家族や周りの受動喫煙 ●探そう!整えよう!身近に運動できる場所			
目標項目		現状値	目標値
宮崎県ベジ活応援店の店舗数		164	250
県民参加型のウォーキング等を伴うイベント実施数		88	110

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備 ●健康づくりは暮らしの身近なところから! ●自分にあった方法で、健康づくりの情報をキャッチしよう!			
目標項目		現状値	目標値
県内でスマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数		46	90
健康経営優良法人認定数(中小規模法人部門)		85	135
管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合(病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く)		71.0%	75%

子ども ●1日の始まりは朝ごはんから! ●運動習慣は身近な遊びや生活行動からコツコツと!			
目標項目		現状値	目標値
肥満傾向にある児童の割合(小学5年生)		男性 15.86% 女性 12.37%	全国平均以下
1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合(小学5年生)		男性 9.6% 女性 14.1%	4.8%(R10) 7.1%(R10)

高齢者 ●フレイル予防は、バランスの良い食事と運動から			
目標項目		現状値	目標値
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合(65歳以上)		17.3%	13%

女性 ●今と未来のために!目指そう適正体重、見直そう飲酒と喫煙			
目標項目		現状値	目標値
やせの者(BMI18.5未満)の割合(20~30歳代)		女性 13.7%	13%