

# 元気がいちばんたい！ 長崎健康づくり計画

～『第2次健康長崎市民21』計画～  
(2013年度～2022年度)



長崎市  
「健康長崎市民21」市民推進会議

## 分野別の主な指標 (項目・策定時の現状値・中間値・目標値)

分野	項目	策定時の現状値	中間値	最終目標値	
栄養・食生活	主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある人の割合	20歳以上 41.1%	45.6%	68.1%	
		3歳 55.0%	60.0%	68.1%	
	1日に摂取する野菜料理の皿数	20歳以上 2皿	2.3皿	5皿	
	1日に野菜料理を3皿以上食べる人の割合	3歳 47.0%	55.3%	75.0%	
	肥満者の割合 (BMI 25以上)	20～60歳代男性 30.2%	25.6%	27.2%	
		40～60歳代女性 14.7%	14.3%	14.0%	
身体活動・運動	週1回以上運動を行っている市民の割合	38.4%	34.7%	50.0%	
	生涯元気事業の利用者数・実施回数 (上段：通年、下段：出前講座)	1,250人 (998回) 3,656人 (176回) (H25)	1,607人 (1,094回) 5,911人 (294回)	6,996人 (1,390回) (H32)	
健康チェック	特定健診・特定保健指導実施率	健診 31.1%	32.0% (H28)	健診60% (国)	
		指導 32.6%	30.8% (H28)	指導60% (国)	
	血糖コントロールの目安となるHbA1c5.6%以上の者の割合	男性 58.1%	51.7% (H28)	増加の抑制	
		女性 56.7%	50.0% (H28)	増加の抑制	
		総数 57.3%	50.7% (H28)	増加の抑制	
	市民健康意識調査による各がん検診受診率	胃がん	40～69歳 40.3%	44.3%	50%
		肺がん	40～69歳 50.7%	50.9%	55%
大腸がん		40～69歳 33.5%	36.4%	50%	
子宮頸がん		20～69歳 39.4%	44.4%	50%	
乳がん	40～69歳 37.1%	44.8%	50%		
過去1年間に特定健診や職場検診、人間ドックなどの健康診断を受けた人の割合	63.7%	67.8%	70%		
この健康	こころの健康に問題を抱えている人の割合	9.4%	8.6%	8.9%	
	自殺の死亡率 (人口10万対)	24.3 (H22)	15.1 (H27)	12.8 (H33)	
禁煙	喫煙習慣がある人の割合 (全体)	14.7%	14.3%	9.8%	
	喫煙習慣がある人の割合 (20-40代女性)	10.4%	10.2%	6.9%	
	日常生活における受動喫煙の機会を減らす	家族 13.0%	8.5%	8.7%	
		飲食店 49.3%	36.0%	0%	
	職場などにおける受動喫煙防止対策の実施状況	84.1%	83.0%	100%	
	母子健康手帳交付時において喫煙習慣がある女性の割合	5.5%	4.4%	0%	
4か月児健診時において喫煙習慣がある父母の割合	44.6%	38.2%	35%		
歯の健康	「むし歯 (乳歯) がない」3歳児の割合	73.4%	78.2% (H28)	90%	
	「むし歯 (永久歯) がない」9歳児 (小学4年生) の割合	81.3%	81.1% (H28)	90%	
	「むし歯 (永久歯) がない」12歳児 (中学1年生) の割合	62.9%	64.4% (H28)	75%	
	「歯肉に炎症がない」20歳代の割合	6.3%	11.5% (H28)	40%	
	歯を1本も失っていない40歳代の割合	73.9%	82.6% (H28)	90%	
	24本以上歯がある60歳の割合	77.9%	75.0% (H28)	80%	
20本以上歯がある80歳の割合	53.5%	39.0% (H28)	60%		
環境づくりの数 (市民ボランティア)	食生活改善推進員	(登録者) 259人	279人	320人 (32年度)	
	ロードウォークサポーター	(登録者) 40人	83人	100人 (32年度)	
	認知症サポートリーダー	(養成者) 60人 (H25)	125人	194人 (32年度)	
	介護予防ボランティア	(養成者) 156人	251人	330人 (32年度)	
	高齢者サロンサポーター	(養成者) 243人	614人	730人 (32年度)	
	介護施設ボランティア	(登録者) 103人 (H25)	221人	255人 (32年度)	
精神保健福祉ボランティア	(登録者) 48人	47人	70人 (32年度)		



## 対象を明確にした健康づくり～世代別に見た行動目標および支援、環境づくり～

### I. 市民自らが行う取り組み

対象	乳幼児・学童期 (自立世代)		青壮年期 (子育て・働く世代)	高齢期
	食生活	・毎日プラス1皿! 野菜をたっぷり食べよう(1日3食で350g、野菜料理で1日5皿分) ・3食しっかり、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べよう		
運動	・親子で楽しくからだを動かそう		・毎日プラス10分体を動かそう	
			・意識してからだを動かそう ・ライフスタイルにあった運動習慣を身につけよう	・積極的に外出しよう
健康チェック	・年1回健診、定期的ながん検診を受けよう			
	・自らの健康に関心を持ち、主体的な健康管理を実践しよう			
こころの健康	・ストレスやこころの病気について正しい知識を持とう			
	・こころに不安や悩みを抱え込まず、身近な相談相手を持とう			
たばこ対策	・喫煙の健康への影響について知ろう	・喫煙の誘いを断ろう	・妊娠・子育て期における自分や家族への影響について知ろう	・口の機能を保つために禁煙しよう
	・喫煙が与える影響について考え、受動喫煙を避けよう			
歯科口腔	・フッ化物を利用し、むし歯を予防しよう	・歯周病予防のため、歯ブラシ以外のフロス(糸ようじ)等も使い、歯をみがこう		・口の機能を保つためによいかみ、よく話そう
	・定期的に歯科健診を受けよう			
環境づくり	・家族や地域の人と声をかけあって健康づくりに取り組もう			

### II. 市民の主体的な取り組みへの支援・環境づくり

対象	乳幼児・学童期 (自立世代)		青壮年期 (子育て・働く世代)	高齢期
	食生活	・野菜摂取のためのわかりやすい情報発信 ・健全な食習慣の定着を図るための普及啓発・情報発信 ・健全な食生活の実現に向けての情報提供		
運動	・個々の生活背景に対応した運動に関する情報提供			
	・運動機会の提供、運動習慣確立のための取組み		・ロコモ予防のための取組み	
健康チェック	・生活習慣病の予防や受診行動につなげるための情報発信			
	・受診機会の拡充、NPOや保険者などとのタイアップによる検診体制の充実			
こころの健康	・1人ひとりの状況に応じた相談窓口の周知、支援体制の強化			
	・喫煙の健康への影響について伝達する取組み	・喫煙しない選択へ向けた取組み	・妊娠・子育て期における両親の喫煙率を減少させる取組み	
たばこ対策	・喫煙が与える影響について広く情報発信、受動喫煙防止の取組み強化			
歯科口腔	・継続的なフッ化物洗口実施のための環境整備	・定期的な健診のための普及啓発と環境整備		・要介護状態になっても支援できる体制の構築
	・健康づくりを支援する地域、健康経営を進める事業所、保健医療関係団体、保険者、行政などの情報発信、健康への取組みの機会提供			
環境づくり	・地域で健康づくり活動を支える人の育成と取組みを広く情報発信			

## 第2次健康長崎市民21のめざすもの!!

健康で生き生きとした生活を送ることは、私たち長崎市民一人ひとりの願いです。この計画では、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」にしたいという夢の実現のために、健康7分野を柱として、「重点項目」を定め、市民、企業、地域の組織、団体がそれぞれ協働しながら、健康づくりの輪を広げていきます。

#### 健全な食習慣の定着 毎日プラス1皿野菜を食べよう

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**などの生活習慣病の予防に効果的です。  
1日にとりたい野菜料理は、1日3食で**5皿(350g)**以上です。

#### 《1皿の野菜料理の例》



#### 日常生活における 運動習慣の定着

毎日プラス10分からだを動かそう  
適度な運動や身体活動は、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るとされています。



「ラジオ体操」  
「お手軽ウォーキング」  
「ノルディックウォーキング」等

#### 自己管理ができる 重症化予防の推進

年1回健診、がん検診を受けよう  
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。



忙しい方でも受けやすい受診機会の充実:「セットけん診」「夜間検診」等

#### こころの健康づくりの推進

ストレスやこころの病気について正しく知り、適切な対応ができるようになろう

ストレスを上手にコントロールしながら、発病を予防したり、早期に症状に気づくことが大切です。



市HP上のストレスチェック  
「こころのメガネ」、「ゲートキーパー養成講座」等

## 健康の坂道



#### 禁煙の推進

禁煙と受動喫煙防止に取り組もう

喫煙者だけでなく、非喫煙者や子どもも「たばこの健康影響」について知ることが大切です。

たばこの煙: 約200種類の有害物質と約40種類の発がん物質が含まれています。  
副流煙には主流煙のニコチンが2.8倍、タールが3.4倍多く含まれています。



「禁煙サポート事業」「禁煙相談会」「出前講座」等

#### 歯・口腔の健康づくりの推進

年1回以上歯の健診を受けよう

ご自分の口の中をチェックする習慣や定期的に歯科健診を受けることで、おいしく食べ、楽しく話し、明るく笑える人生を送りましょう。



「歯育て健診」「歯周疾患検診」「ママの歯っぴいチェック(妊産婦歯科健診)」「むし歯予防教室」等

#### 健康づくりをすすめるための環境づくり

職場・地域ぐるみで健康づくりをすすめよう

地域づくりを推進するボランティアとして地域で活動することは、自らの健康づくりや仲間づくり・生きがいづくりにつながります。



「食生活改善推進員」「認知症サポートリーダー」「高齢者ふれあいサロンサポーター」等