



めざせ健康長寿日本一!

#健康長寿日本一 #宮崎県 #夢じゃない

県民一丸となって「健康長寿日本一」の宮崎県を目指しましょう!

令和元年
(2019年)の
健康寿命
全国順位は

男性
平成28年
23位 → **9位**
73.30歳

女性
平成28年
25位 → **3位**
76.71歳

宮崎県では「健康長寿 男女とも日本一」を目指し、だれもがいつまでも健康で、いきがいをもって暮らすことができる健康長寿社会づくりを推進しています。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。
平均寿命と健康寿命の差は、宮崎県は男性で約8年、女性で約11年あります。
健康でイキイキとした生活を送るため、健康寿命を伸ばしましょう!

18 / へらしお
マイナス **2g** 減塩

18 / 野菜 **100g**
ベジ活 プラス

18 / プラス **10分**
カラダを動かそう!!

がん検診を
受けましょう

応援します!
あなたの **禁煙**

歯科健診に
行こう!!

健康づくりに関する情報はこちらから!!
めざせ健康長寿日本一!

宮崎県健康長寿
サポートサイト

インスタ(公式)
宮崎県健康Life

宮崎県

ベジ活

野菜プラス100g

宮崎県民の1日の野菜摂取量



野菜をもっと食べよう!

野菜を積極的に食べる活動、それが「ベジ活」!

健康のためには1日350g以上の野菜が必要です。宮崎県民の平均摂取量は278gと約100g不足しています。



減塩

へらしおマイナス2g

できることから! カラダよるこぶ「おいしく・へらしお」

食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などにつながる可能性があります。宮崎県における食塩摂取量の1日あたりの目標量は、成人男性が9g未満、女性が7.5g未満*です。

しかし、宮崎県民の1日平均食塩摂取量は、男性10.6g、女性9.2gと多くなっています。*健康みやぎ行動計画21(第2次)目標値

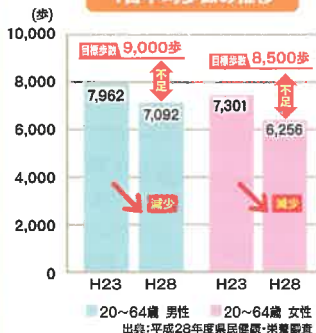
●おいしく・へらしお(減塩)のポイント

- ・香辛料、香味野菜、酢や柑橘類の酸味を利用する。
- ・味噌汁は具だくさんにして汁を少なくする
- ・めん類のスープは飲み干さない
- ・味付けを確認しないまま調味料をかけない
- ・漬物は控えめに



プラス10分 カラダを動かそう!!

宮崎県民の1日平均歩数の推移



10分の身体活動は約1,000歩の歩数に相当します

宮崎県では、この5年間で1日平均歩数が約1,000歩減少しています。身体活動を増やすことで、肥満や生活習慣病の発症・重症化のリスクを下げるすることができます。家事や通勤などカラダを動かすチャンスを見つけて出来ることから始めましょう。



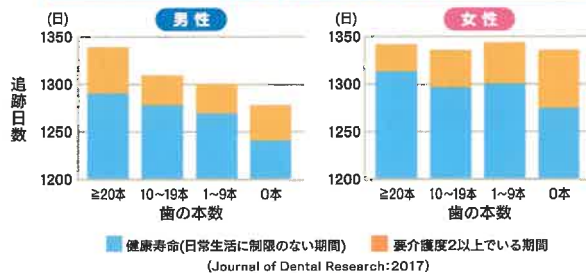
歯科健診に行こう!!

歯の本数が多いと、健康寿命が長くなります!

歯の喪失の主な原因であるむし歯や歯周病を防ぐためには、定期的な歯科健診が大切です。



歯の本数と健康寿命の関連



応援します! あなたの禁煙

自分のために、家族や周囲の人のために、一歩踏み出しましょう

たばこは、がんをはじめ、脳血管疾患や心臓疾患、糖尿病、乳幼児突然死症候群(SIDS)や早産等との関係があり、喫煙者だけでなく、家族や周囲の人にも様々な悪影響があります。



宮崎県禁煙サポートサイトをぜひ活用ください。

- たばこの害と禁煙のメリットをチェック!
- セルフチェックで依存症度をチェック!
- 禁煙治療に保険が使える医療機関をチェック!



がん検診を受けましょう

案内が届いたら、必ずがん検診を受けよう!

がんは、早期発見、早期治療で治る可能性が高くなります。



■日本で推奨されている「がん検診」

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳代に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問(問診)、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上 ※喀痰細胞診は原則50歳以上で喫煙指数600以上の方が対象(過去5年の喫煙者を含む)	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

がん検診で異常が出たら、早めに精密検査を受けましょう。