



めざせ!



健康長寿日本一

ベジ活
野菜
プラス
+100g
1日

減塩
おいしく
へらしお
マイナス
-2g
1日

⑩+10分
カラダを
動かそう!!

食品パッケージの
表示を
見てみよう!!

歯科健診に
行こう!!

コロナ禍でも
がん検診を
受けましょう

応援します!
あなたの禁煙

2021みやざき
健康増進アンバサダー
酒井 瞳

宮崎県では「健康寿命男女とも日本一」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。

イキイキと生活するためのヒントをまとめました!

YouTube
健康長寿
動画チャンネル

ひなた家
物語

宮崎県



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!

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!

健康寿命の都道府県順位 (令和元年)

男性 平成28年 23位から **9位**

女性 平成28年 25位から **3位**



男性			女性		
順位	都道府県	健康寿命	順位	都道府県	健康寿命
1	大分県	73.72 歳	1	三重県	77.58 歳
2	山梨県	73.57 歳	2	山梨県	76.74 歳
3	埼玉県	73.48 歳	3位	宮崎県	76.71 歳
4	滋賀県	73.46 歳	4	大分県	76.60 歳
5	静岡県	73.45 歳	5	静岡県	76.58 歳
6	群馬県	73.41 歳	6	島根県	76.42 歳
7	鹿児島県	73.40 歳	7	栃木県	76.36 歳
8	山口県	73.31 歳	8	高知県	76.32 歳
9位	宮崎県	73.30 歳	9	鹿児島県	76.23 歳
10	福井県	73.20 歳	10	富山県	76.18 歳

●九州・山口では、健康寿命を延伸させ、いくつになっても健康で活躍できる地域「健康九州」づくりを行っています。



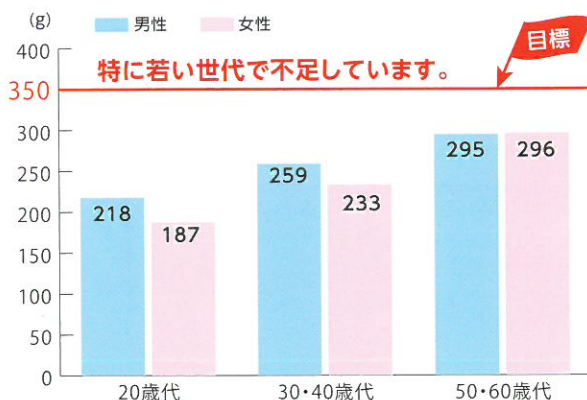
野菜をもっと食べよう!
野菜を積極的に食べる活動、それが「ベジ活」!

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。

だから、野菜を1日プラス100g!!

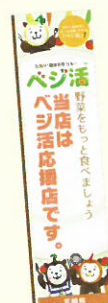


宮崎県民の1日の野菜摂取量



ベジ活応援店を利用しよう

宮崎県では「ベジ活」に賛同し、県民の健康づくりをサポートする飲食店・弁当店・惣菜店を「ベジ活応援店」として登録し、「ベジ活」をいっしょに盛り上げています。ベジ活応援店を利用して、気軽にベジ活を取り入れましょう!



こののぼりがめじるしです!

ベジ活応援店
店舗情報は
こちら



営業時間・店休日等は、
直接店舗へご確認ください。



できることから! カラダよろこぶ「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。

だから、食塩を1日マイナス2gでへらしお!(減塩)

*健康みやざき行動計画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



味噌汁は具た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



栄養成分表示をチェックして健康づくりに役立てましょう



お弁当の脂質ってどれくらい入ってるの?
塩分の少ない調味料ってどれだろう?
お菓子1袋のエネルギーってどれくらいかな?

栄養成分表示
1食分(〇g)当たり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

食塩相当量もチェック!



表示をチェック!

栄養成分表示を参考に自分の健康を考えた食品を選ぶ



10分の身体活動は約1,000歩の歩数に相当します

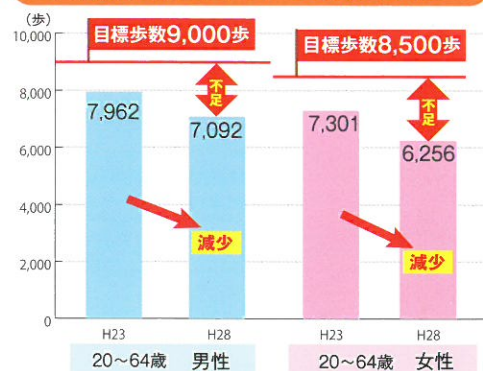
宮崎県では、この5年間で1日平均歩数が約1,000歩減少しています。

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ことができます。

だから1日プラス10分でプラス1,000歩!

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。

宮崎県民の1日平均歩数の推移



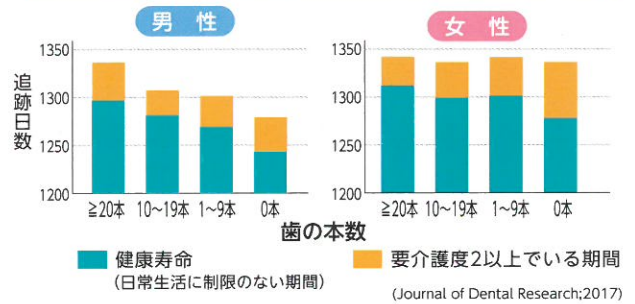
出典:平成28年度県民健康・栄養調査



歯の本数が多いと、健康寿命が長くなります!

歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握し、歯の喪失の原因であるむし歯や歯周病を防ぐことができます。いつまでも健康な歯を保つためにも、定期的に歯科健診に行きましょう。

歯の本数と健康寿命の関連



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!

宮崎県禁煙
サポートサイト



がんは、早期発見、早期治療で治る可能性が高くなります

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行い、がんによる死亡を減らすことです。定期的な検診受診が大変重要です。



案内が届いたら、必ずがん検診を受けよう!

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。

■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 <small>※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</small>	2年に1回 <small>※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可</small>
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 <small>※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(過去の喫煙者を含む)</small>	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

●がん検診の案内は、各市町村で行われています。詳しくは、お住まいの市町村のがん検診担当窓口にお尋ねください。

