



令和6年7月16日  
保健所運営協議会

# 健康みやざき行動計画21 (第3次)

小林保健所 健康づくり課 健康管理担当



# 健康みやざき行動計画21(第3次)概要

- 令和6年度から令和17年度までの12年計画
- 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た県民の健康づくりの基本指針

## 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
-----	------	--------

## 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

胎児期から高齢者に至るまでの生涯を通じて継続した健康づくり

こども	女性	高齢者
-----	----	-----

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



# 全体目標

---

目標	<b>健康寿命の延伸</b> (平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加)
項目	日常生活に制限のない期間の平均
現状	男性73.30年、女性76.71年(令和元(2019)年)

目標	<b>健康格差の縮小</b> (県内市町村における健康寿命の格差の縮小)
項目	県内市町村の日常生活動作が自立している期間の平均
現状	男性79.56年、女性84.34年 (平成29年～令和元年の3年平均(県平均))

# 健康寿命の推移

## 健康寿命とは

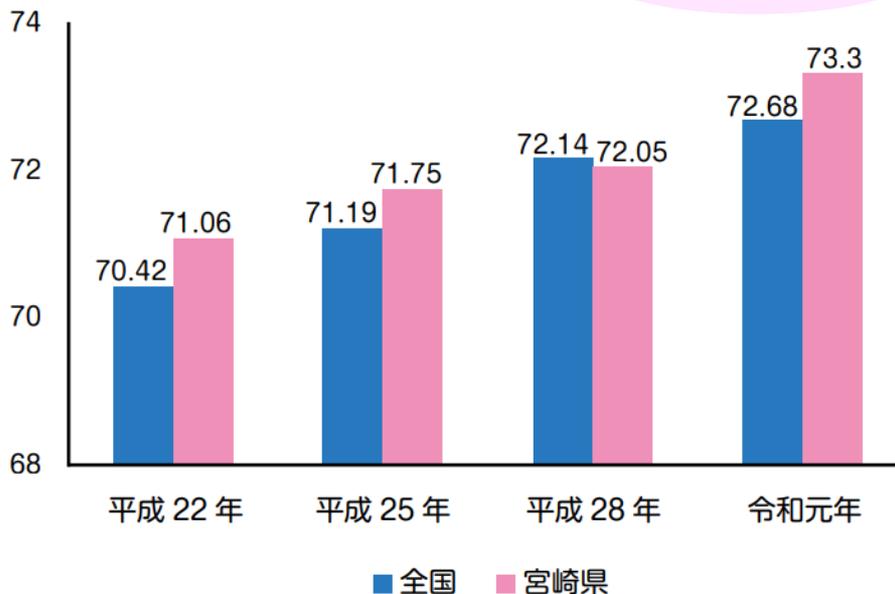
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※国民生活基礎調査(Q. あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。)の結果と生命表を基礎情報とし、サリバン法(広く用いられている健康寿命の計算法)を用いて算定する。

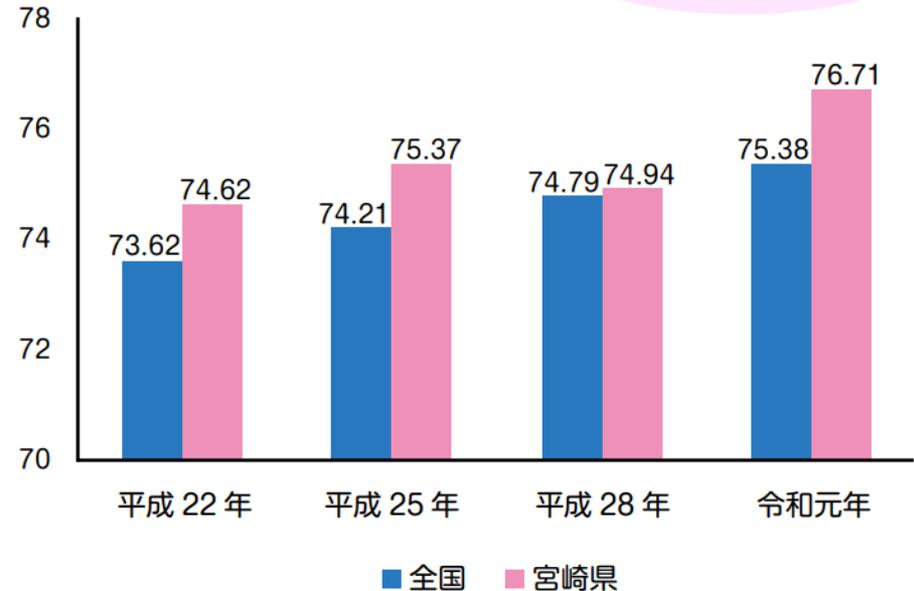
## 健康寿命の推移 (全国・宮崎県)

単位 (年)

男性



女性



# 県が掲げる3つの目標



てきえん  
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・副菜がそろっ  
た食事を1日2回以上



めざせ  
適正体重！

適正体重維持・改善

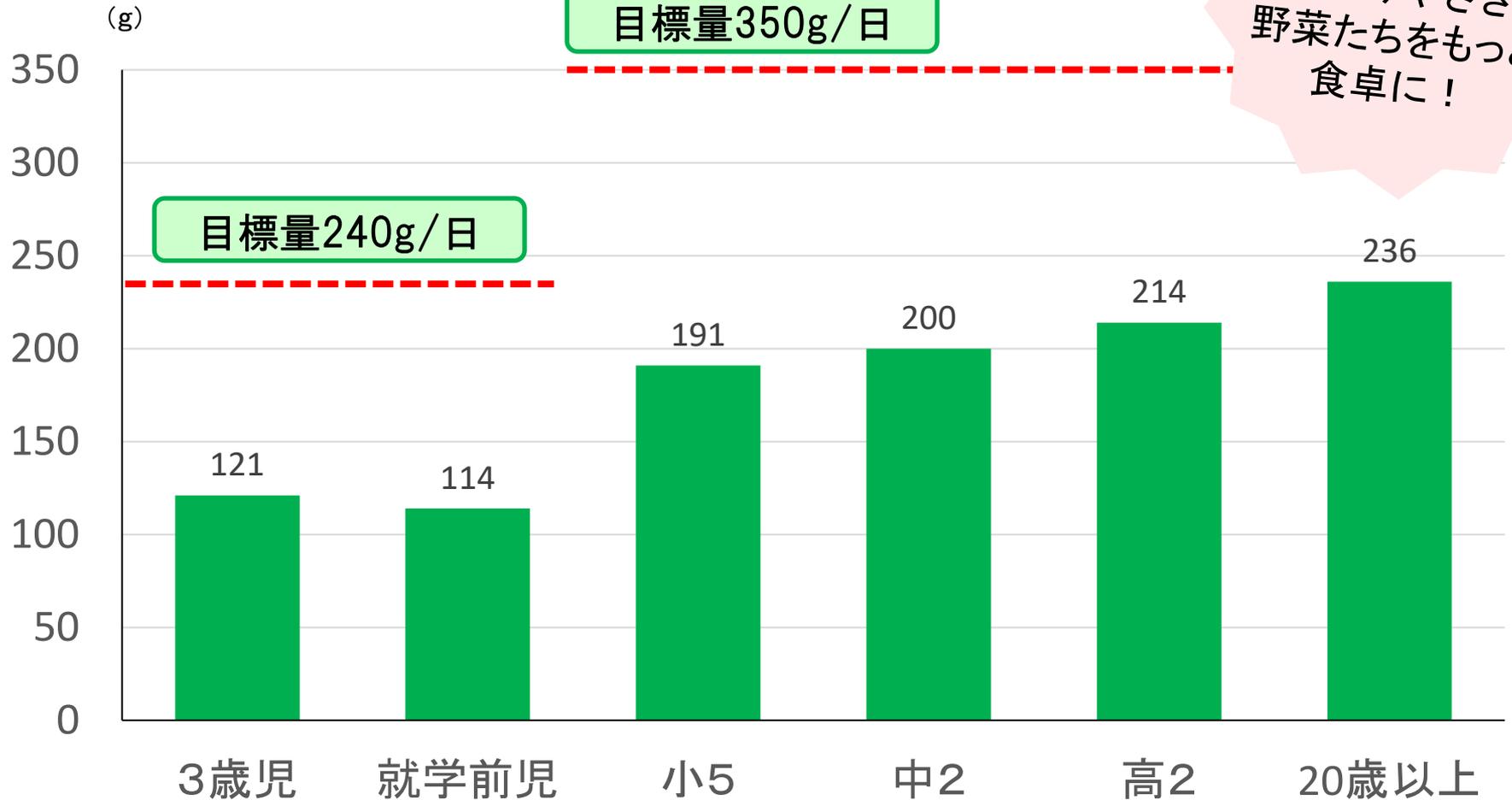


まずは、1日  
プラス1,000歩

歩行数、  
身体活動の増加

# 野菜類の摂取状況

太陽をいっぱい  
浴びたみやぎきの  
野菜たちをもっと  
食卓に！



野菜の摂取量は、どの年代も、目標量に達していない。

# 野菜を積極的にたくさん食べよう

◆ 野菜をプラス100g摂取するには、野菜料理プラス1品が必要！

1皿分  
(約70g)



野菜サラダ



きゅうりとわかめ  
の酢の物



具たくさん  
のみそ汁



ほうれんそう  
のおひたし



ひじきの煮物



煮豆



きのこのソテー

## 野菜をたくさん食べるコツ

- \* 加熱すると「かさ」が減って食べやすい
- \* カット野菜や冷凍野菜を利用する
- \* 汁物は具たくさんに
- \* 弁当にはサラダをプラス1品
- \* 野菜ジュースの利用もOK



# 「宮崎県ベジ活応援店」

野菜摂取量増加のための取組「ベジ活」

※野菜（ベジタブル）を積極的に食べる活動



## 「宮崎県ベジ活応援店」

県民の健康づくりをサポートして下さる  
飲食店・弁当店・惣菜店

このステッカーとのぼり旗が目印です

県内のベジ活応援店は、**県庁HP**や**健康長寿サポートサイト**で  
検索できます！

詳しくは、で検索

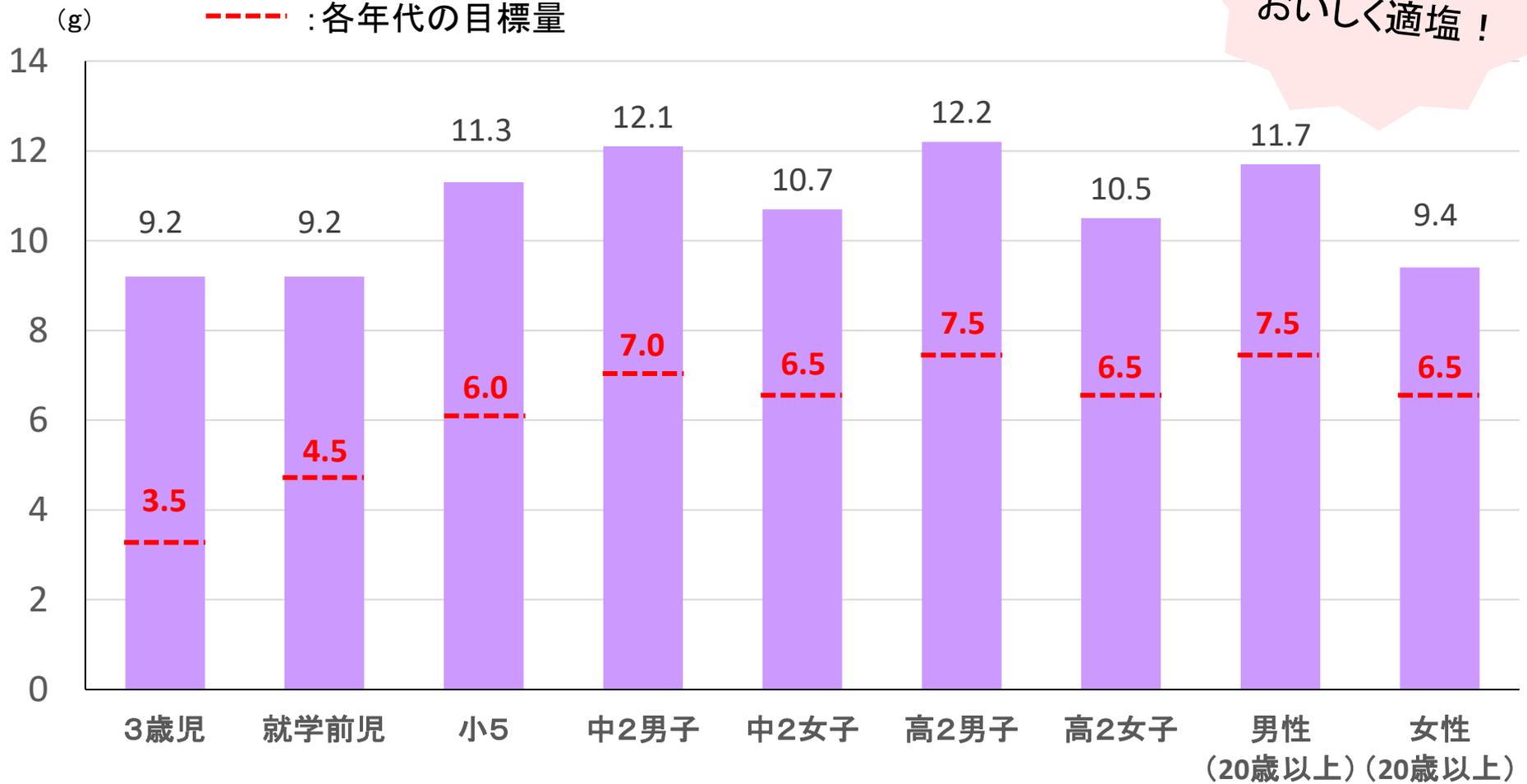
# 西諸地域のベジ活応援店



	店舗名	住所	電話番号
小林市	山椒茶屋 野尻店	小林市野尻町紙屋3591-4	44-0709
	グルメンハウス ふじや	小林市本町77番地	23-2615
	有限会社 くま扇	小林市本町43番地	23-1847
	(有)さんまるこ亭	小林市堤2768-10	22-3005
	(有)レストラン待夢	小林市堤3089-14	22-8754
	ギャラリーカフェシャポー	小林市細野412-1	22-5623
	慶珉 小林店	小林市堤2965-1	22-1055
	和食亭海せん	小林市堤2285-3	22-9278
	焼肉やません	小林市堤2285-3	24-1178
	Marche マルシェ	小林市細野533-4	27-3009
	愛菜	小林市細野430-8	090-1922-4360
	街の洋食屋さんキッチンマカロニ	小林市細野466-12	27-3083
えびの市	道の駅えびの「えびのっ娘」	えびの市大字永山1006番地	35-3338
	カフェ・ランチSTOVE HOUSE	えびの市今西413	050-5328-9415
	cafe' de arts rukkora	えびの市西郷873	050-3568-0875
	かふえ 木蓮	えびの市大字向江646-5	48-8080
高原町	(株)たかはるゴルフクラブ	高原町大字広原6017番地	42-0376

# 食塩の摂取状況

素材の味と  
うま味をいかして  
おいしく適塩！



食塩の摂取量は、どの年代も、目標量を超えている。

# 栄養成分表示で塩分チェック

食品を購入するときは、表示を参考に「適塩」を意識  
減塩タイプの商品を選ぶのも、「適塩」への近道

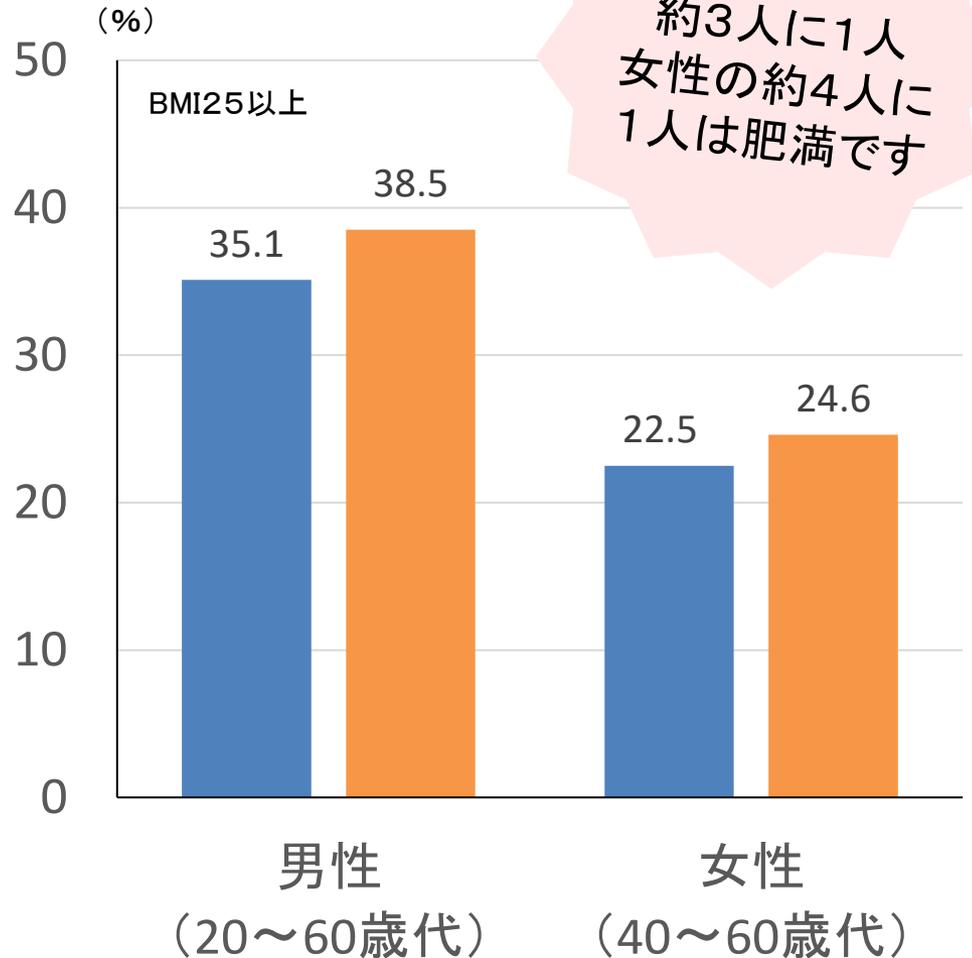
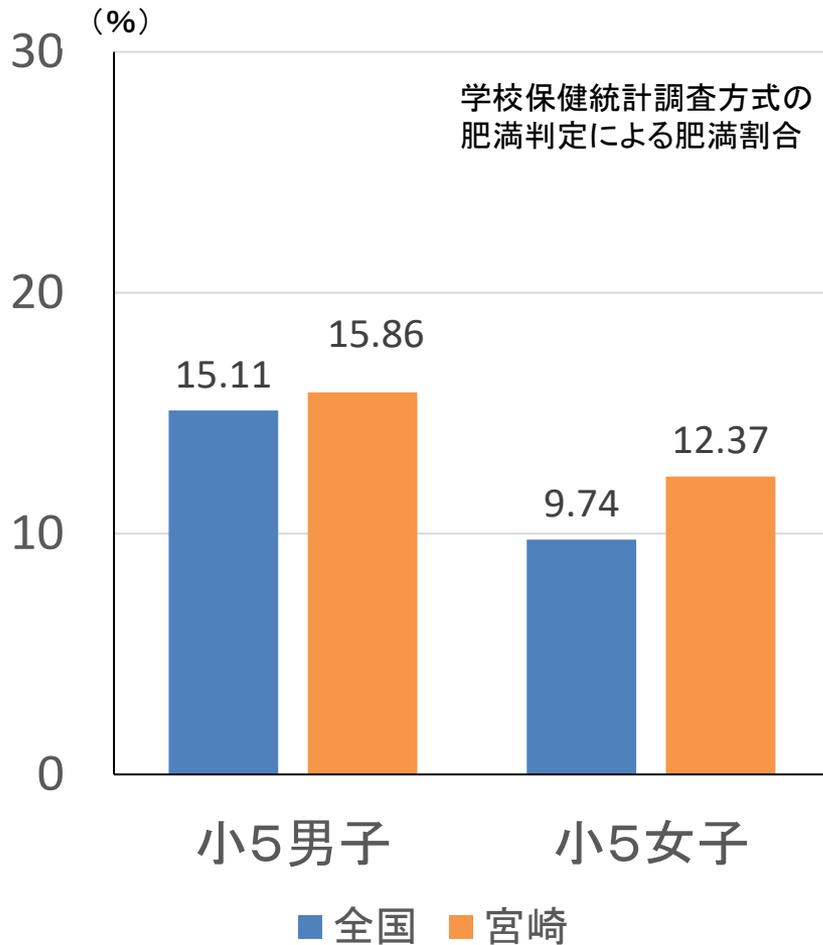


表示されている単位は、  
100g当たり、100ml当  
たり、1食当たりなど食  
品ごとに異なります。  
【内容量】と合わせて確  
認しましょう。

## 栄養成分表示 1食(○g)当たり

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
<b>食塩相当量</b>	<b>○g</b>

# 体格の状況（肥満）

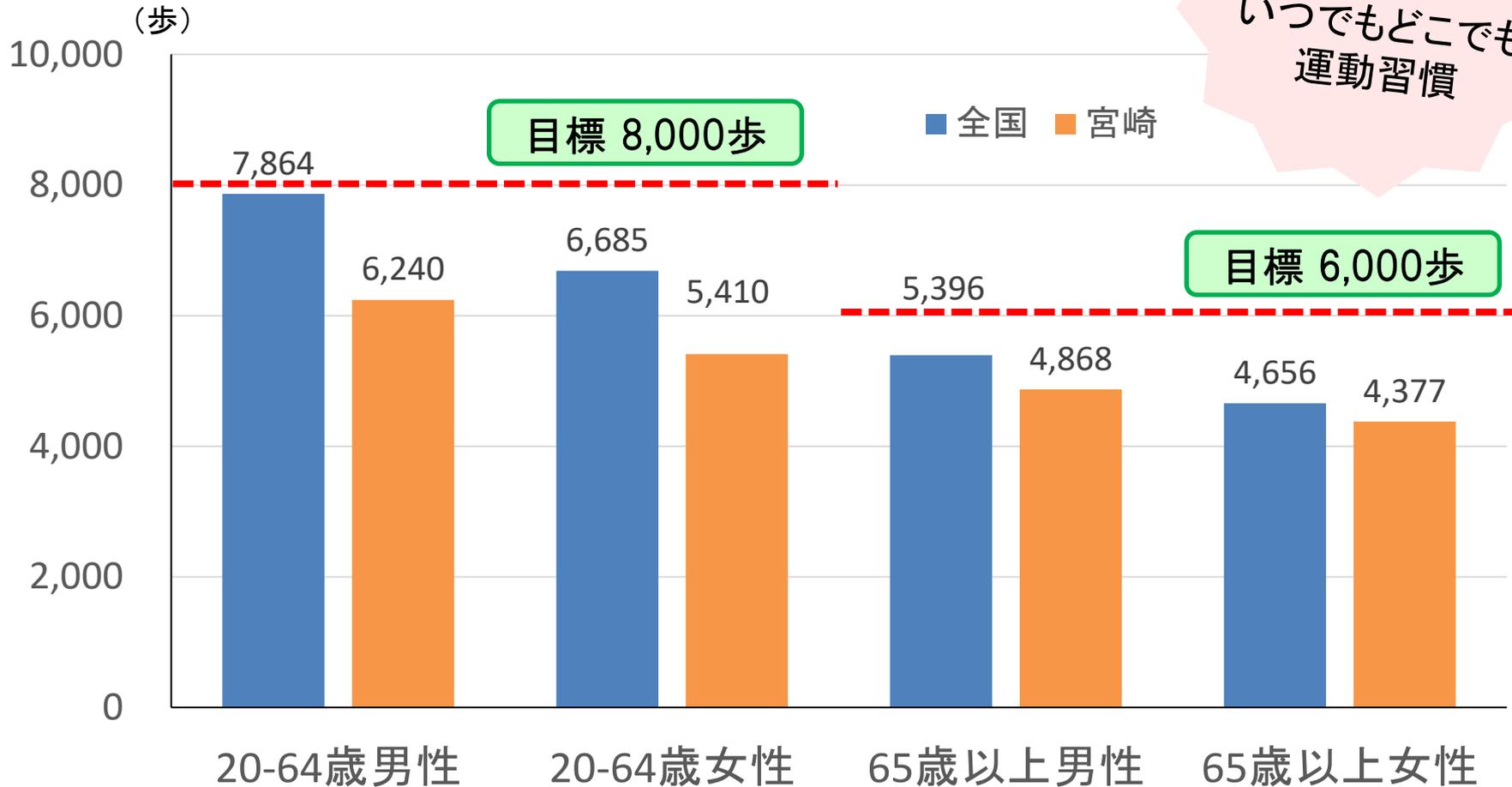


男性の  
約3人に1人  
女性の約4人に  
1人は肥満です

肥満の割合は、小学5年生、大人ともに、全国平均よりも高い。

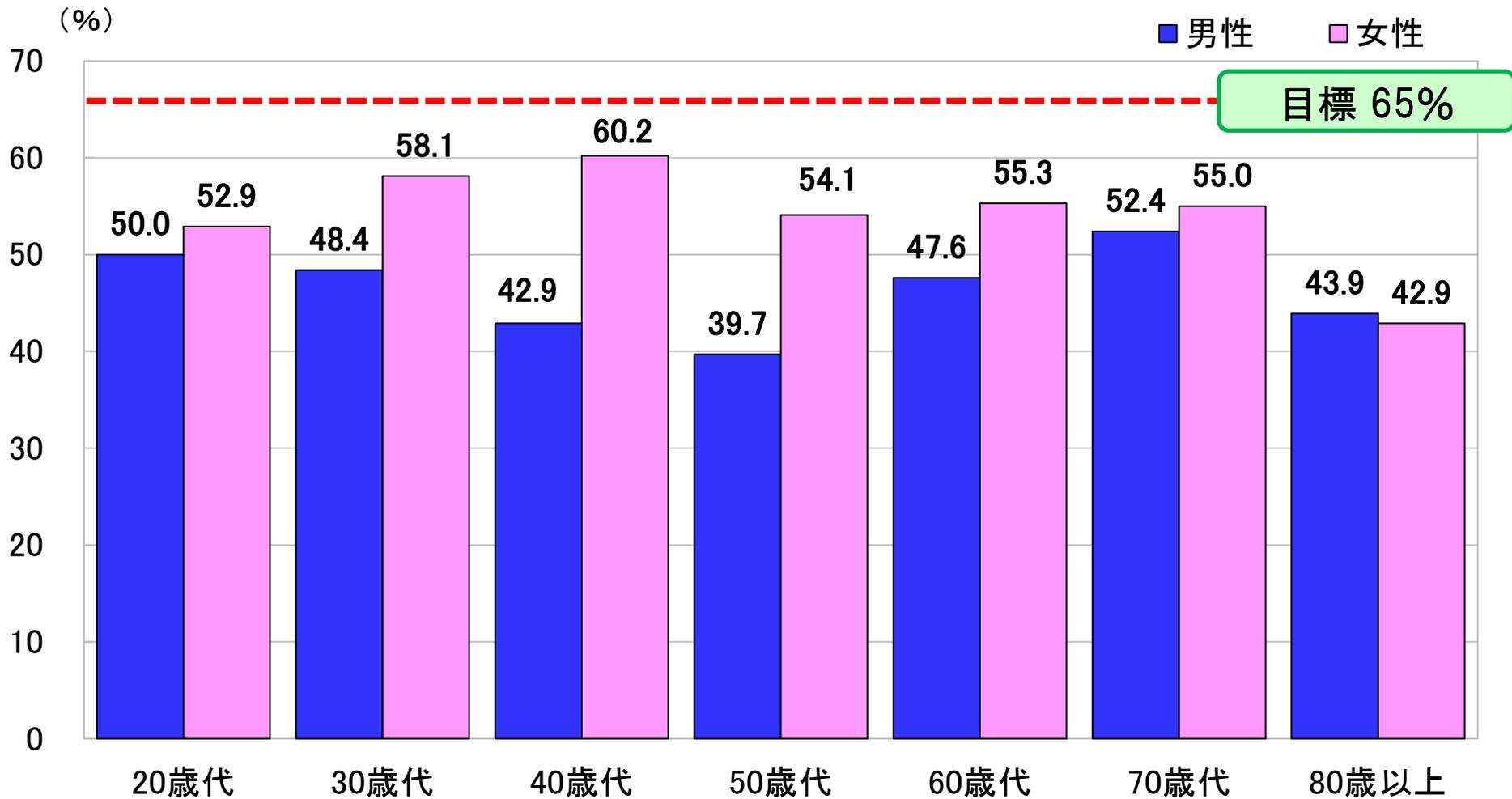
# 歩数の状況

もっと体を動かそう！  
いつでもどこでも  
運動習慣



歩数は、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ない。  
特に、20～60歳代は約10年間で約1,500歩減少している。

# 定期歯科健診の受診率



定期的に歯科健診に行く者は、女性より男性のほうが少ない。

# 取り組んでほしいこと

乳幼児期

学齢期

成人期  
(妊産婦を含む)

高齢期

障がい児者  
・要介護者

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けるよう心がけましょう。

丁寧な歯みがきやフッ化物(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤)を利用し、むし歯を予防しましょう。

保護者による仕上げ歯磨きを行い、おやつ時間を決め、甘味の適正摂取を心がけましょう。

歯間ブラシやデンタルフロスを用いた歯磨きや義歯の手入れを行いましょう。

喫煙が及ぼす健康への影響や、歯周疾患と全身疾患との関係性について理解を深めましょう。

オーラルフレイルや誤嚥性肺炎予防について、理解を深めましょう。

口腔ケアに努めましょう。



**非常用持出袋に、歯ブラシを用意しましょう!**

避難所生活での口腔内の清掃不良等による誤嚥性肺炎を予防するため、非常持出袋に、歯ブラシ、液体歯磨き剤などを準備しておきましょう。

## ●口腔ケア用品(例)

歯ブラシ(必要に応じて子ども用)、歯間ブラシ、デンタルフロス、液体歯磨き、マウスウォッシュ、口腔用ウェットティッシュ、入れ歯洗浄剤、入れ歯の保管ケース



# 宮崎県健康長寿サポートサイト

## 健康づくり等に関する情報の発信

めざせ！健康長寿日本一！

宮崎県 健康長寿サポートサイト

- サイトマップ
- 文字サイズ **大** 中 小

HOME トピックス イベントカレンダー 健康寿命とは 宮崎県の現状 お問い合わせ

応援します！あなたの**禁煙**！ 禁煙によるメリットとは？

みんなの健康づくり・いきがいづくり

- 宮崎県の現状 もっとくわしく見る
- 宮崎県健康長寿社会づくり推進会議 もっとくわしく見る
- 健康みやざき行動計画21 もっとくわしく見る
- 健康長寿推進企業等知事表彰 もっとくわしく見る

健康づくり等に関する啓発資料を多数掲載しています！

健康経営を始めましょう！

健康経営とは、従業員の健康を維持・向上させることで、企業の生産性や収益性を高める経営戦略のことです。

健康経営のメリット

- 生産性の向上
- コスト削減
- 人材定着率の向上
- 社会的評価の向上

健康経営の推進方法

1. 健康経営の推進体制を構築する
2. 健康経営の推進計画を策定する
3. 健康経営の推進施策を実施する
4. 健康経営の推進状況を評価・改善する

健康経営の推進事例

健康経営の推進事例

健康経営の推進事例

糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病の悪化の関係について

糖尿病と歯周病は、どちらも生活習慣病であり、互いに悪化を促す関係にあります。糖尿病は歯周病の原因の一つであり、歯周病は糖尿病のリスクを高める原因の一つです。

糖尿病と歯周病の悪化を防ぐためには、血糖値を適切にコントロールし、歯のケアを徹底することが重要です。

宮崎県・一般社団法人 宮崎歯科医師会

〒890-0001 宮崎市赤松1丁目1番地 TEL 0993-29-0000

http://www.miyazaki-dent.or.jp

ベジ活レシピ 野菜を食べよう1日+100g

つわぶきとベーコン炒め

調理時間 30分

おすすめのポイント

春の野菜の代表格の一つであるつわぶき。あくがととも強いのできんこあく抜きをすることがポイントです。

1人分野菜量 125g

ベジ活レシピ 野菜を食べよう1日+100g

つわぶきとベーコン炒め

1人分あたり

- エネルギー 152 kcal
- たんぱく質 2.2g
- 脂質 5.8g
- 炭水化物 11.8g
- 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

- つわぶき 250g
- ベーコン 25g
- 油 大さじ1/2
- 酒 1/3カップ
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- コンソメ 1/2個
- 塩コショウ適量

作り方

1. 前でもよく洗ったつわぶきを3cmの長さ切る。ベーコンは5cmの長さに切る。
2. フライパンに油を熱し、ベーコンを炒めつわぶきをいれさき炒め、酒を入れしばらく煮る。
3. Aの調味料を入れ、汁気が少なくなるまで煮詰め、仕上げにコンソメまたは塩コショウを加える。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら