



令和6年7月24日
都城保健所運営協議会

健康みやざき行動計画21 (第3次) と 保健所の取組

都城保健所 健康づくり課



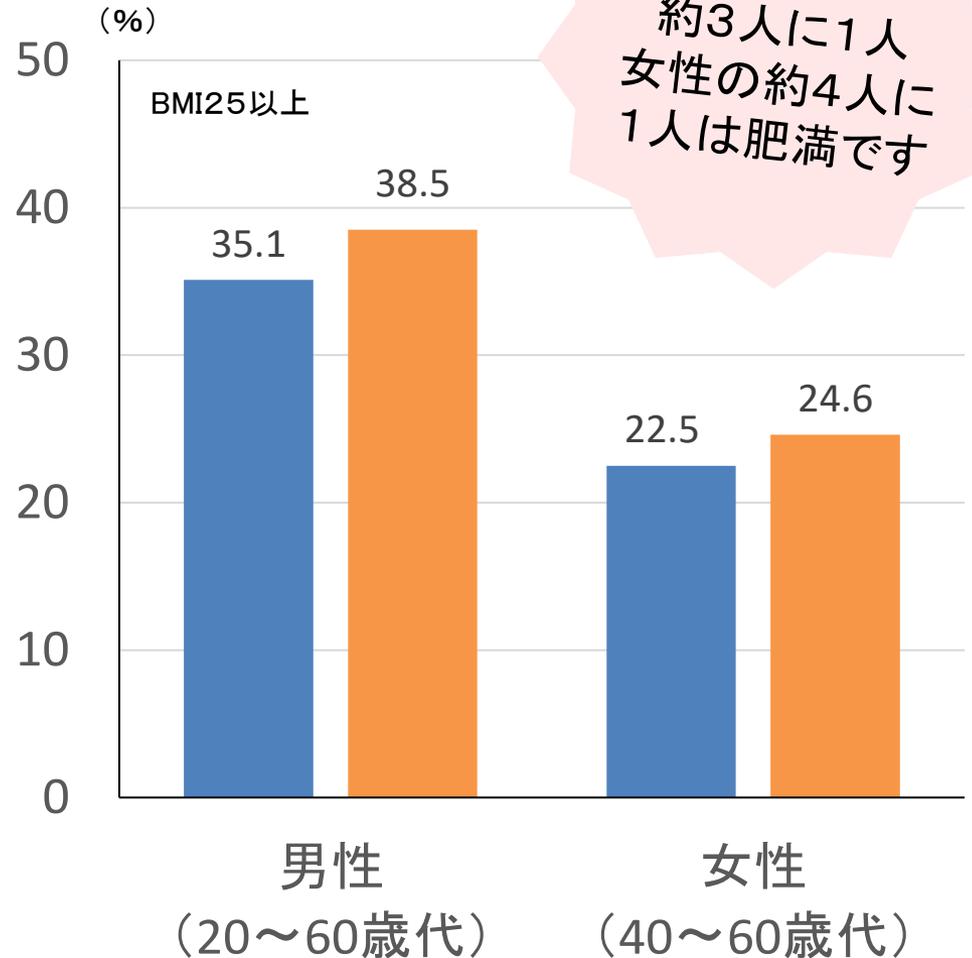
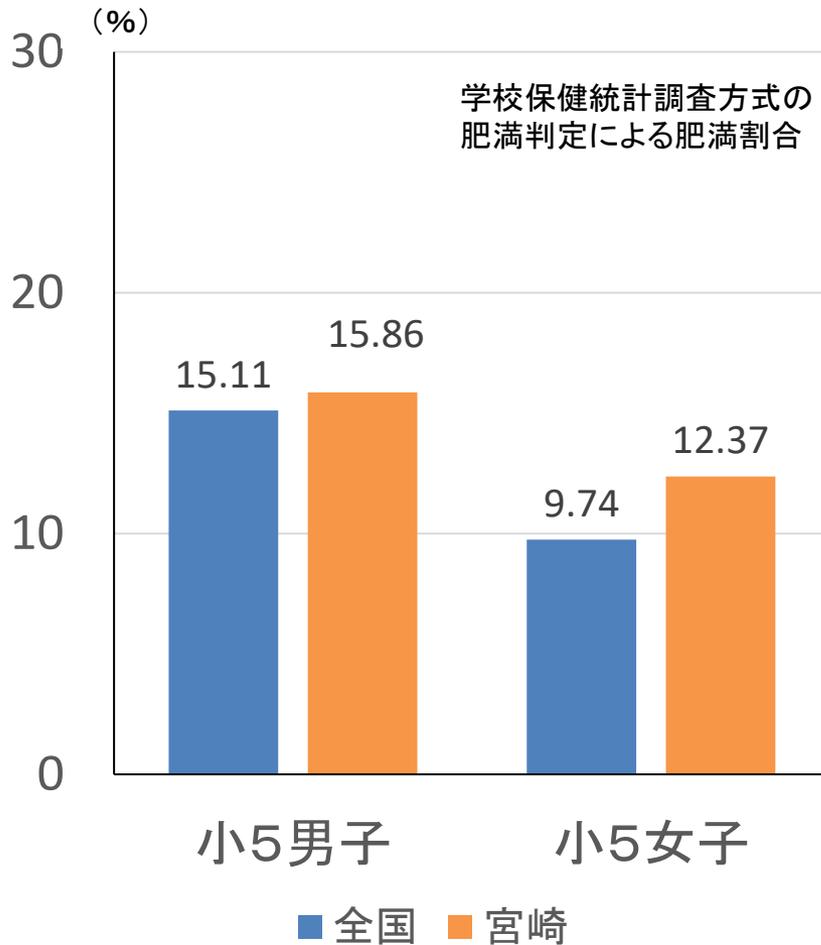
本県の現状と課題

1. 体格の状況
2. 野菜摂取状況
3. 食塩の摂取状況
4. 歩数の状況



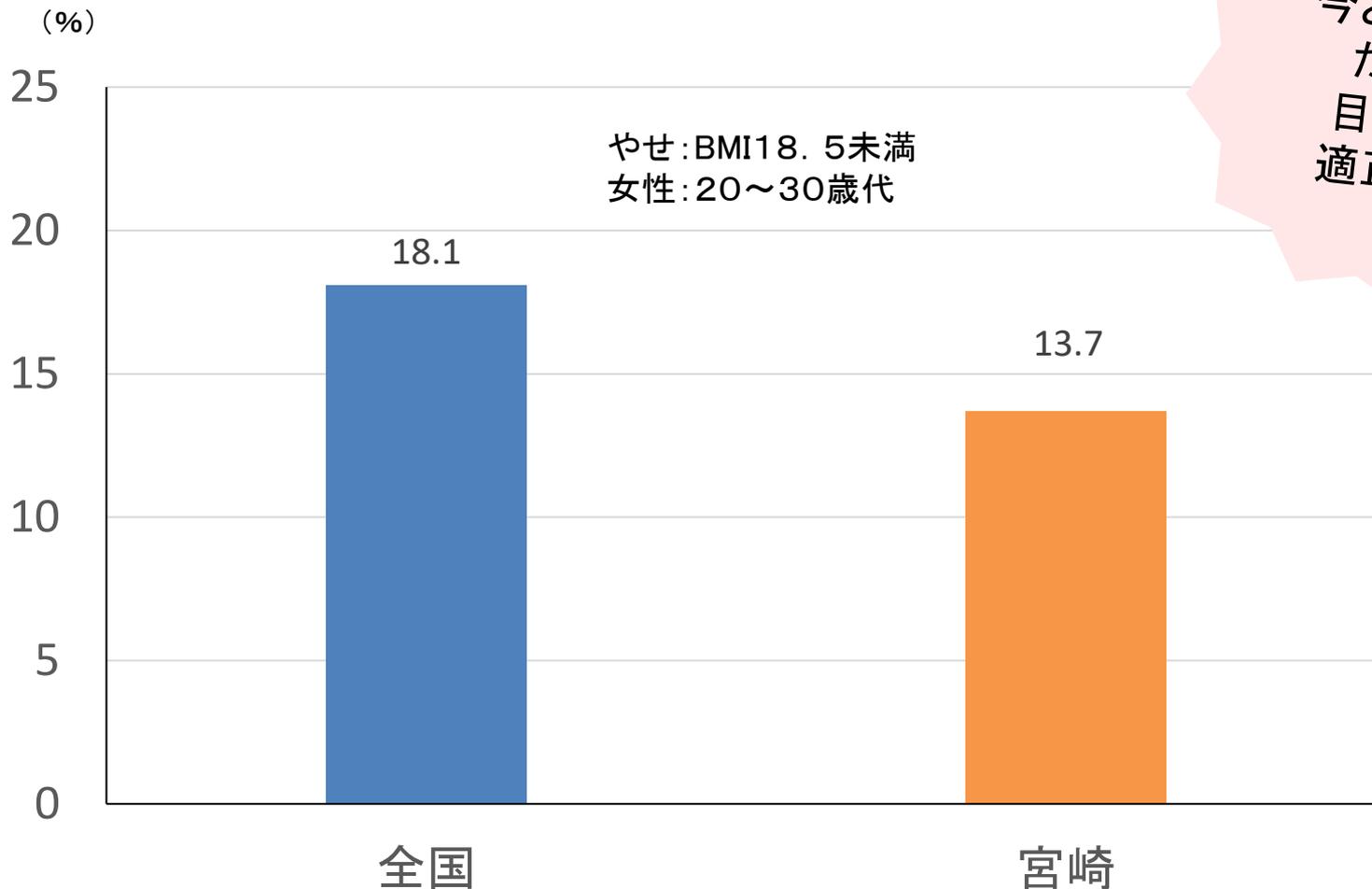
1-① 体格の状況（肥満）

男性の
約3人に1人
女性の約4人に
1人は肥満です



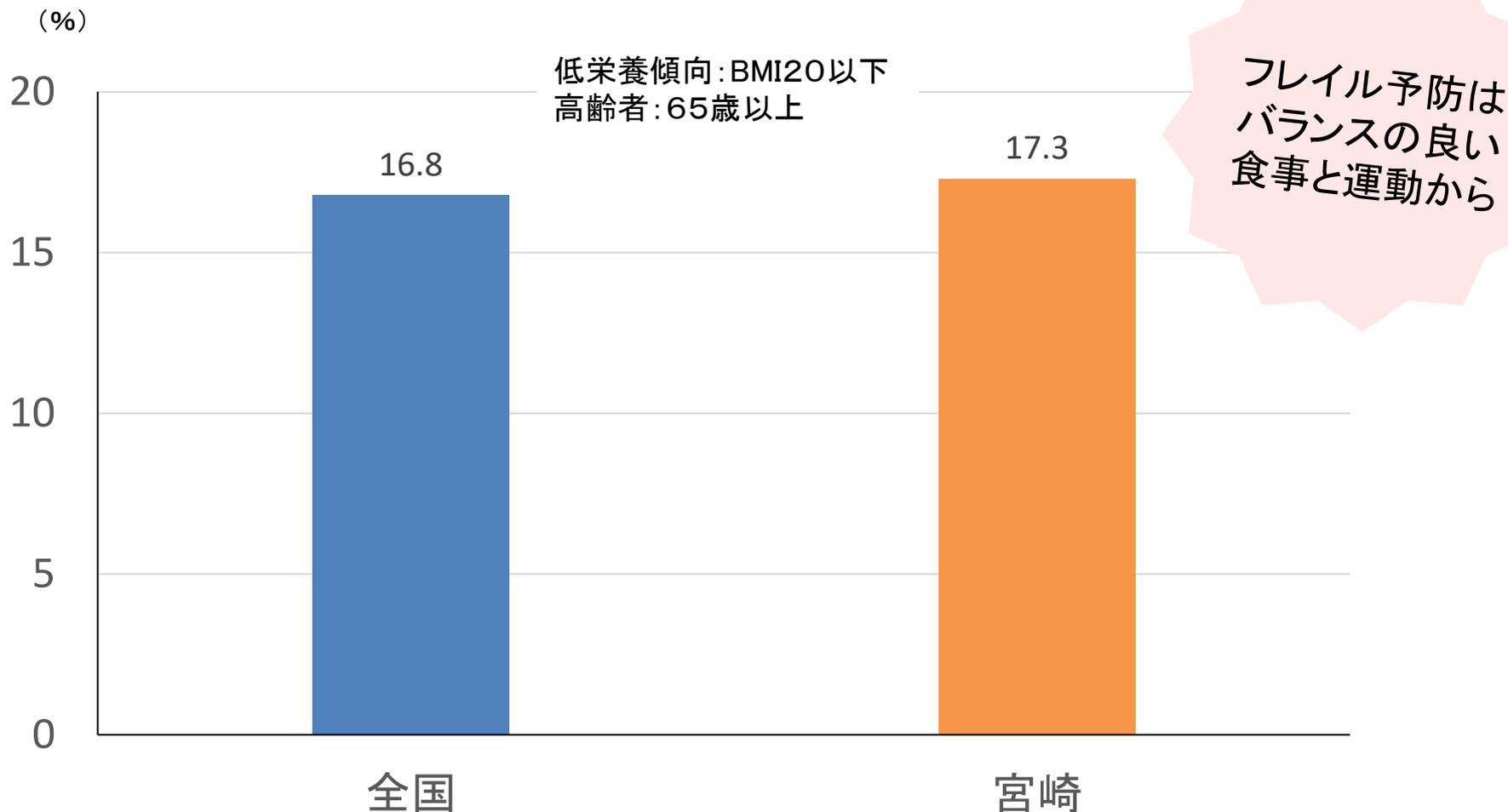
肥満の割合は、小学5年生、大人ともに、全国平均よりも高い。

1-②体格の状況（女性のやせ）



女性のやせの割合は、全国平均よりも低い。

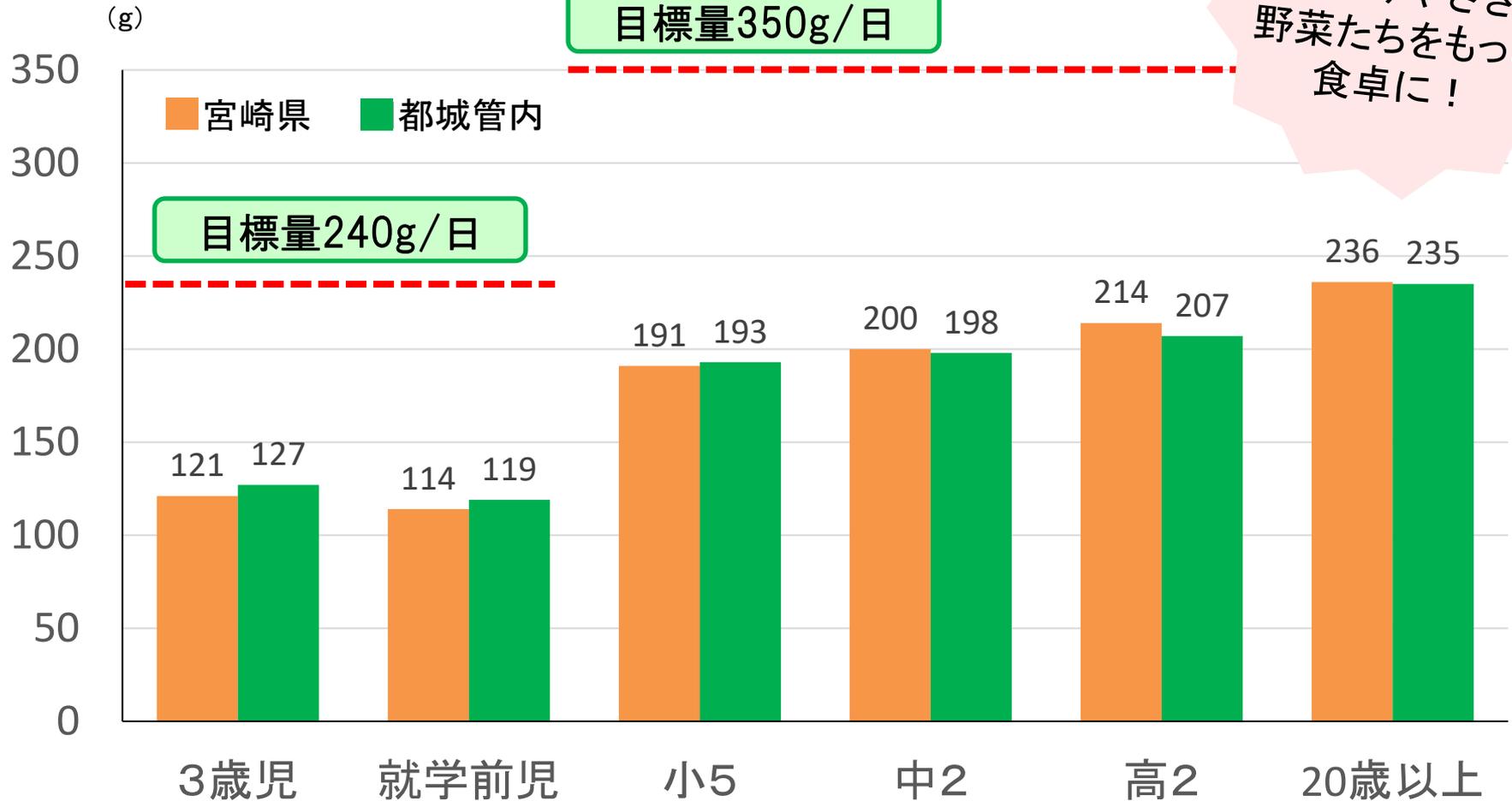
1-③ 体格の状況（低栄養傾向の高齢者）



低栄養傾向の高齢者の割合は、全国平均よりも高い。

2 野菜類の摂取状況

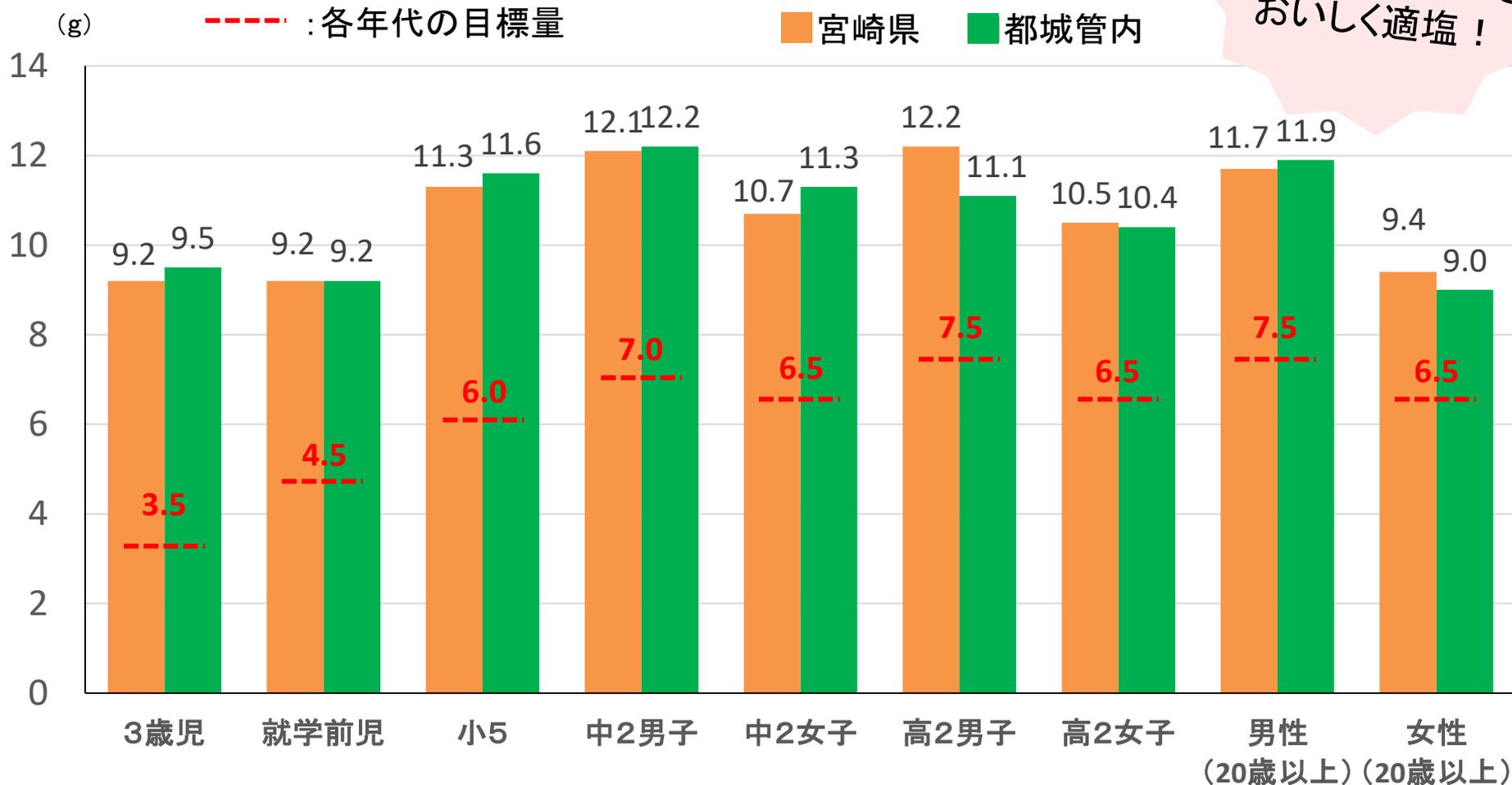
太陽をいっぱい
浴びたみやぎきの
野菜たちをもっと
食卓に！



野菜の摂取量は、どの年代も、目標量に達していない。

3 食塩の摂取状況

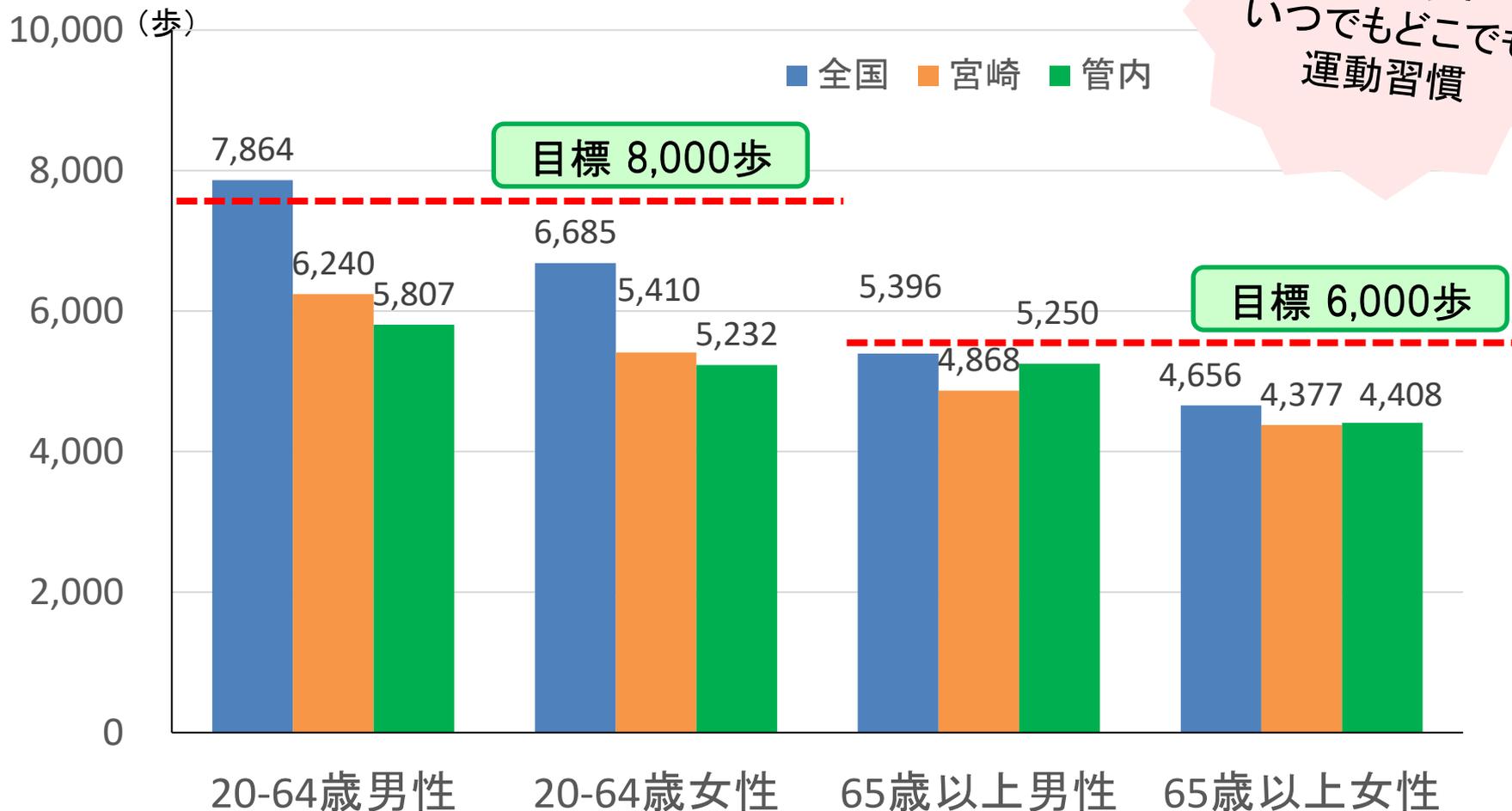
素材の味と
うま味をいかして
おいしく適塩！



食塩の摂取量は、どの年代も、目標量を超えている。

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



- ・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。
- ・平成10年から令和4年にかけて、2,000歩以上減少している。

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	健康寿命の延伸 (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	健康格差の縮小 (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

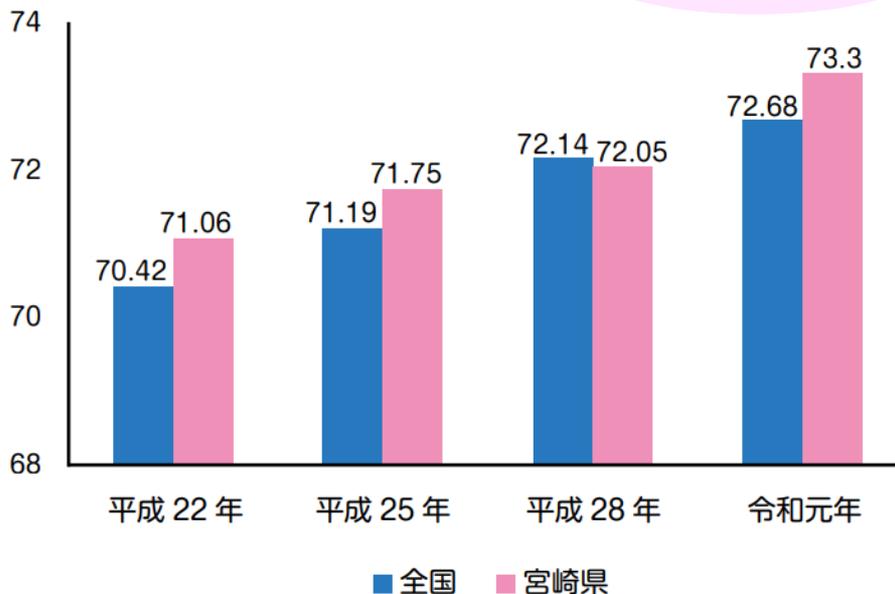
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※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)

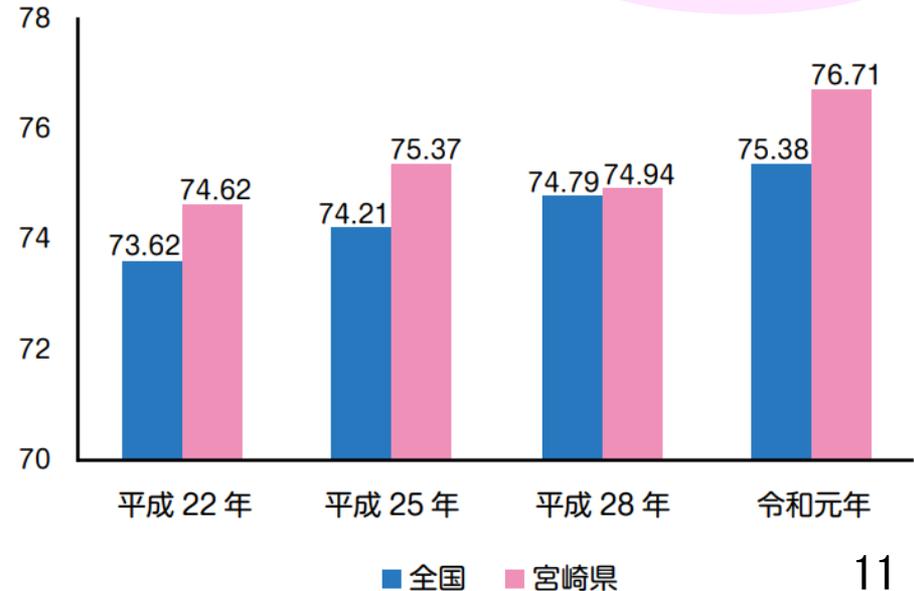
単位 (年)

男性



全国9位

女性

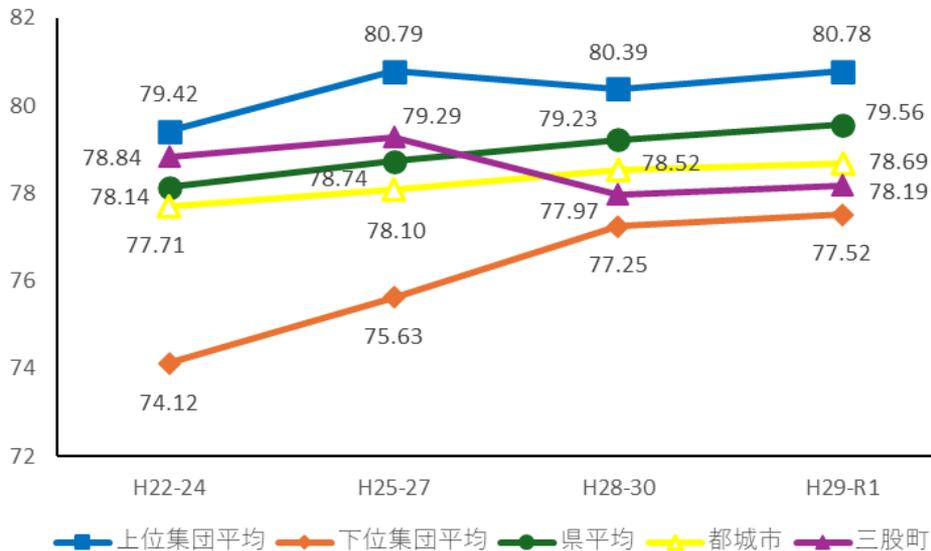


全国3位

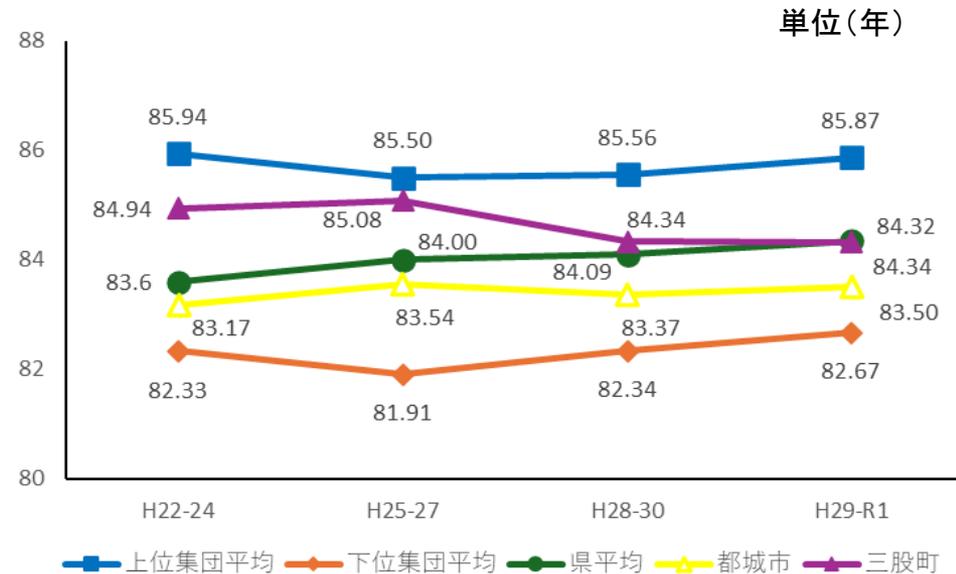
市町村別健康寿命の推移

日常生活動作が自立している期間の平均

男性



女性



※上位集団とは、市町村別健康寿命の上位4分の1(6市町村)、下位集団は市町村別健康寿命の下位4分の1(6市町村)のことをいう。

※市町村別健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)は、人口規模が小さい市町村(人口12,000人未満)では、わずかな死亡数の違いで数値が大きく変動する可能性が高いことに留意する。

主な目標項目(17分野)

個人の行動と生活習慣改善(生活習慣の改善)

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

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!

休養・睡眠

- 十分な睡眠と積極的休養で、疲労の回復を!

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!

喫 煙

- 応援します! あなた自身の禁煙宣言

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!

主な目標項目(17分野)

(生活習慣病の発症予防・重症化予防)
個人の行動と生活習慣の改善

が ん

- がん検診で自分の体のメンテナンス

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

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

C O P D

(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！

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

主な目標項目(17分野)

社会環境の質向上

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！

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

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！

ライフコースアプローチ

こども

- 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！

高齢者

- フレイル予防は、バランスの良い食事と運動から

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

県が掲げる主な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



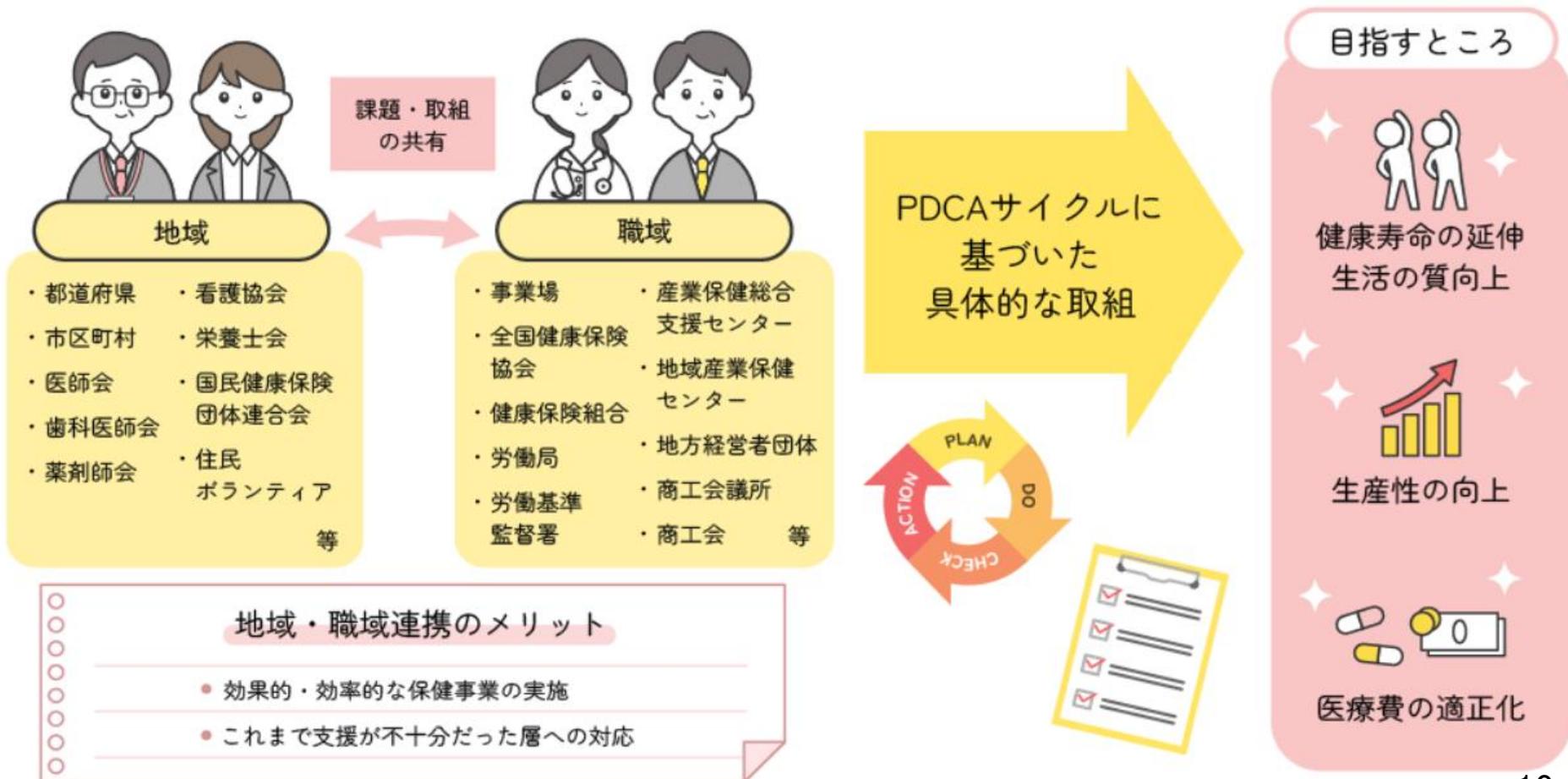
まずは、1日
プラス1,000歩

歩行数、
身体活動の増加

都城北諸地域・職域連携推進協議会の取組



地域・職域連携推進協議会とは



令和5年度取組：減塩の推進

健康課題

『一日の食塩摂取量が多い』

事業内容

配食事業者・弁当業者向けの“減塩リーフレット”の作成と配布。

*「こっそり減塩弁当」の調理ポイント。

配布事業所数 70事業所

弁当業者
配食業者
の皆さま！

こっそり

へらしお

抜粋：減塩リーフレット



お弁当の「減塩」で 「働く世代」の健康づくりの応援を！

都城市・三股町では、「1日の食塩摂取量が多い」という課題がありますが、減塩のために個人が意識して行動を変えることはなかなか難しいことです。

そんなとき、食べたいお弁当が減塩されたものだと、健康に関心のない人でも無意識に減塩することができます。ただし、減塩がアピールされたものは、健康に関心のない方からは敬遠されがちなので、**ポイントは「こっそり」^{へらしお}減塩すること！**

お弁当の「こっそり^{へらしお}減塩」で、働く世代の健康づくりを応援しませんか？

都城市民・三股町民の食塩摂取量

1日の目標量に対して、約3g多く食塩を摂取しています

	1日の食塩摂取量 ※1 (都城保健所圏域)	1日の目標量 ※2 (生活習慣病予防のために目標とする量)
男性	10.6g	7.5g未満
女性	9.2g	6.5g未満



※1：平成28年度県民健康・栄養調査中央値（保健所圏域ごとの重み付けによる算出値）

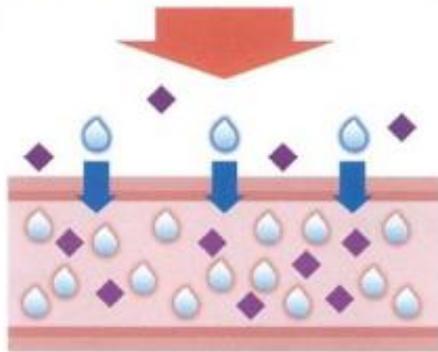
※2：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

塩分のとりすぎはなぜいけないの？

抜粋：減塩リーフレット



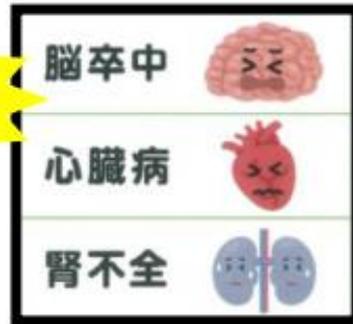
通常の血管の状態は
血管内や外の水分量が
バランスよく保たれている



塩分をとりすぎると
塩分濃度を薄めようと
血液中に水分が取り込まれ、
血管に圧力がかかり、
血圧が高くなる

放っておくと...

**病気の
発症**



**特定健診受診者のうち、
都城市では、4人に1人
三股町では、4～5人に1人が高血圧です！**

●令和3年度特定健康診査受診者に占める
高血圧該当者の割合



※高血圧・・・収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上

都城市	三股町
25.7%	23.8%

(令和3年度国保データベース (KDB) システム)

**都城北諸地域は、
脳血管疾患や心疾患による死亡率が
他の地域より高くなっています。**

(宮崎県健康づくり推進センター「令和元年度二次医療圏別主要死因別標準化死亡率」)

作成：都城北諸県地域・職域連携推進協議会 事務局（都城保健所）
TEL 0986-23-4504

へらしお おいしく減塩 ~ 調理のポイント ~

抜粋：減塩リーフレット

☆漬物で「へらしお」☆

漬物は塩分を多く含んでいます。
へらしお
減塩のために、思い切って漬物をつけないようにしたり、減塩タイプの漬物へ変更することも効果的です。

☆調味料で「へらしお」☆

塩分の少ない調味料の活用

●調味料に含まれる塩分量（小さじ1あたり）

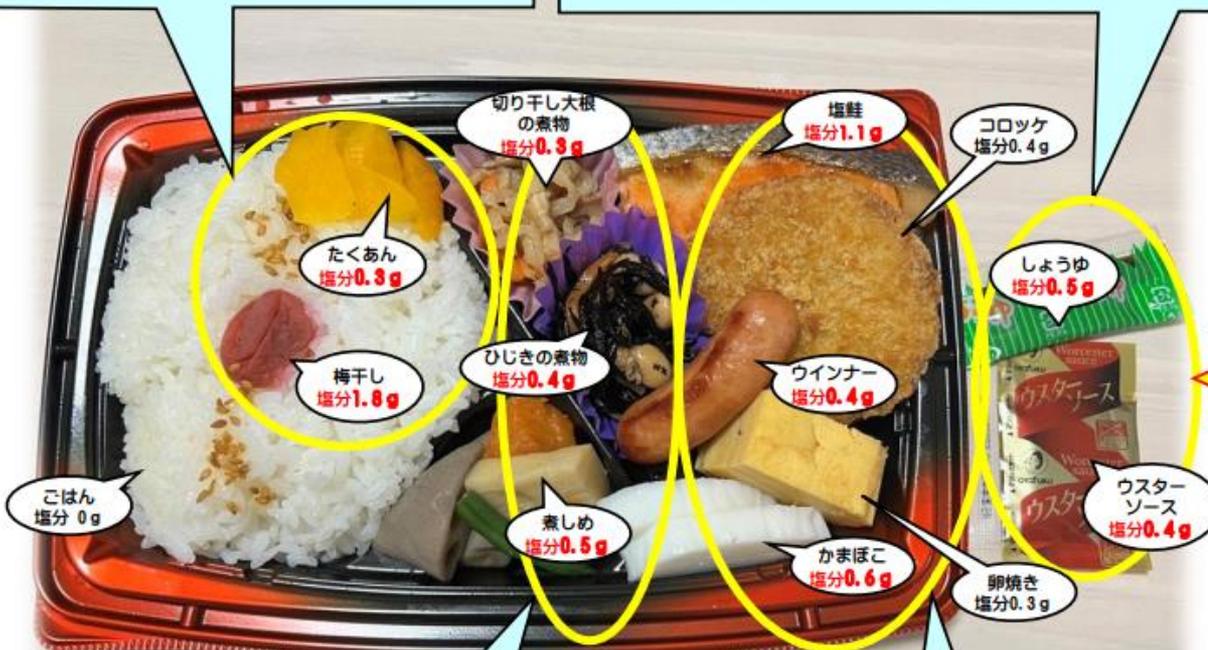


マヨネーズ (小さじ1) 塩分0.1g	ケチャップ (小さじ1) 塩分0.2g	ボン酢 (小さじ1) 塩分0.3g	ドレッシング (小さじ1) 塩分0.4g	みそ (小さじ1) 塩分0.7g	濃口しょうゆ (小さじ1) 塩分0.8g	薄口しょうゆ (小さじ1) 塩分1.0g	塩 (小さじ1) 塩分5.9g
---------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------

参考：宮崎県「はじめませんか？今日からあなたもへらしお生活」

減塩調味料の活用

付け合わせの調味料を添える場合は、へらしお
減塩タイプに変更することで減塩に繋がります。



お弁当の
食塩相当量
7.0g

1食で
ほぼ1日分の
食塩摂取量に
なります！



令和6年度取組：肥満の改善

健康課題

男性の約3人に1人、女性の約4人に1人は肥満

内容

肥満の要因となりうる生活習慣について、アンケートを実施し、実態を把握。アンケート結果より効果的な取組を検討し、次年度に実施する。

対象 管内の働く世代

