

心配なデータを 詳しく見てみよう！

野菜編

1日350g 野菜を食べよう！

運動編

1日8,000歩 歩こう！

健診編

1年に1回は必ず健康診断を受けよう！

たばこ編

受動喫煙への配慮は喫煙者の義務です！

健康経営編

「従業員の健康」は「会社の財産」です！



【佐世保市健康増進計画】第3次けんこうシップさせぼ21

【目標】 バランスの良い食事を摂っている者の増加

食生活を見直そう！



私たちの現状

★長崎県の1日の野菜摂取量

男性 239.9g ※1 (全国平均 288.3g) ※2
 女性 230.1g (全国平均 273.6g)

※1. 2021年長崎県健康・栄養調査(長崎県)

※2. 2019年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

全国ワースト1位

※2017年～2019年 国民健康・栄養調査 (長崎県男女平均237g)

☆1日の野菜摂取量が長崎県は目標(350g)より

男女とも**100g以上**不足しています！

なぜ1日350gの野菜が必要なのか？

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、通常の食事として摂取することが望ましく、その適量摂取には野菜350～400gが必要と推定される。

厚生労働省HP「健康日本21」参照

健康増進へ大起動

目標 1日の野菜摂取量350g！

目安：1日3食あわせて小鉢料理を5皿分

小鉢料理の例 ※重量はあくまでも一例です。

ほうれん草のおひたし
80gレタスときゅうりのサラダ
85g冷やしトマト
100g具だくさんみそ汁
75g野菜の煮しめ
140g

「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル 参照

☆食生活改善推進員の活動

地域の公民館等で減塩や高齢者のための料理教室や、様々なイベントで食育普及などを行っています。自分と家族のために「食べること」について学んでみませんか？

☆ヘルシークッキングコンテストの開催

「おいしく、楽しく、手軽にできる料理」を市民の方から募集し、コンテストを実施しています。

※市のHP、クックパッド『健康☆させぼ一』でレシピを公開中！

- 時短メニューや、野菜たっぷり弁当など様々なテーマの料理のレシピを公開中





【佐世保市健康増進計画】第3次けんこうシップさせぼ21

【目標】 日常生活における歩数の増加

ちょっとそこまで。でも車に乗っていませんか？



私たちの現状

★長崎県の1日歩数

男性 7,061歩 (全国平均 7,779歩)

全国ワースト13位

女性 6,929歩 (全国平均 6,776歩)

全国 14位

※2016年国民健康・栄養調査 (厚生労働省)

★長崎県のメタボリックシンドローム
該当者予備軍の割合

メタボ該当者 17.9% (全国平均 16.7%)

全国ワースト13位

メタボ予備軍 13.1% (全国平均 12.4%)

全国ワースト4位

※2022年特定健康診査・特定保健指導の実施状況 (厚生労働省)

健康増進へ大起動

目標 8,000歩

さるくシティ403アーケード 約1km 約1,500歩



☆普段の行動で「健康づくり」

- ・階段は 3アップ↑ 4ダウン↓
- ・近くのバス停や駅から歩いてみよう！
- ・家事や仕事のすき間時間に身体を動かそう！
- ・座りっぱなしの時間が長くなってませんか？



☆運動普及推進員の活動

各地域で「健康ウォーキング」等、運動習慣の普及のために活動をしています。
皆さんも、参加されませんか？

☆【長崎健康革命プロジェクト】

・健康ポイント (ウォーキング) 事業

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」

毎日の歩数、健康づくりイベント参加などを通じて貯めたポイントは飲食店、レジャー施設などでサービス利用できます。





【佐世保市健康増進計画】第3次けんこうシップさせぼ2 1

【目標】 特定健康診査の受診率の向上

ご存じですか？自分の体の中のこと

私たちの現状

★長崎県の特定健診受診率

(特定健診を受けた人の割合)

49.7% (全国平均 57.8%)

全国ワースト3位

※2022年特定健康診査・特定保健指導の実施状況 (厚生労働省)

★長崎県の上の血圧(収縮期血圧)平均値

男性 129.7mmHg (全国平均127.7mmHg)

女性 125.0mmHg (全国平均122.7mmHg)

男女とも全国ワースト6位

※2020年NDBオープンデータ (厚生労働省)

★長崎県の高血圧の人の割合

上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上

20.9% (全国平均 18.3%)

全国ワースト11位

※2021年NDBオープンデータ (厚生労働省)

健康増進へ大起動

目標 特定健診実施率 70%

自分の健康状態のチェックや生活習慣病リスクの早期発見のため、加入している保険で特定健診を受けましょう。

☆佐世保市国保の方は4月末～5月に送られてくる受診券で無料で健診を受けることができます。

☆佐世保市のがん検診

佐世保市民が対象で“お得”な料金で受診できます！！
 集団健診もしくは登録医療機関で受診できます。

区分	20代	30代	40代	50・60代	70歳以上
胃	—	3,000円	1,000円		無料
肺	—	—	X線 400円		
大腸	—	—	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 1,000円				
乳	—	1,500円	1,100円		

※託児付き「女性がん検診」も実施しています。

※40歳の方は“無料”で受診できます！

☆佐世保市の成人歯科健診(歯周病検診)

18歳以上の佐世保市民が対象で、中央保健福祉センターで実施する歯周病検診と歯科相談は“無料”です！

※「佐世保市LINE公式アカウント」から予約できます！

※市内歯科医療機関でも受診できます(受診料500円)



【佐世保市健康増進計画】第3次けんこうシippさせぼ21

【目標】 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少

決められた場所で喫煙しましょう！



私たちの現状

★長崎県民の喫煙率

男性 35.3% (全国平均 29.7%)

全国ワースト4位

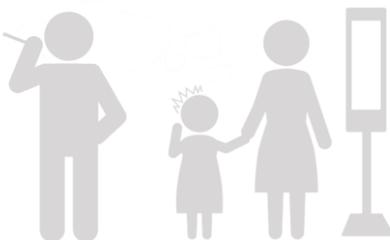
※2016年国民健康・栄養調査（厚生労働省）男性のみ公表

★令和4年度市民アンケート結果

(けんこうシippさせぼ21)

Q：週に1回程度以上の受動喫煙の機会があった

- ・ 職場 22.6%
- ・ 路上 18.0%
- ・ 家庭 13.6%



たばこの煙には発がん性物質が約70種！

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質はのど、肺だけではなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。また、がん以外にも慢性閉塞性肺疾患（COPD）、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

厚生労働省HP「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」参照

健康増進へ大起動

☆佐世保市は

「イエローグリーンリボン運動」

発祥の地です。

なくそう！望まない受動喫煙。



このイエローグリーンリボンは「たばこの煙を吸いたくない」という気持ちをさりげなく周りの人に伝えるためのものです。

(佐世保市健康づくり課でシールを配布しています)

☆受動喫煙防止対策は義務です。

- ・ 飲食提供施設（屋内）は原則禁煙！
- ・ 禁煙ステッカーを無料で配付しています！

☆最大の受動喫煙防止策は、喫煙をしないことです！





私たちの現状

★市内事業所でも「健康経営」への取り組みが進んでいます。

「健康経営」とは従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

【取組事例】

- ・毎朝、ラジオ体操を実施
- ・歩数目標を設定し、達成者を表彰
- ・健康診断の再検査対象者への受診勧奨
- ・会社敷地内、全面禁煙の実施
- ・会社敷地内に運動コートを整備

★佐世保市健康寿命延伸推進協議会

「新たな健康づくりを佐世保から」という思いで、市内の企業や団体等が集まって、平成29年3月に佐世保市健康寿命延伸推進協議会を発足（約100の企業団体が参画）

「働き盛り世代の健康無関心層をターゲット」

- 「健康づくり」の機会提供
- 「健康経営」の推進

- ◆ 自ら健康づくりに取り組む市民の増加
- ◆ 企業価値の向上

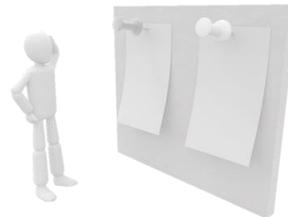
※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康増進へ大起動

長崎県の事業

☆「長崎健康革命プロジェクト」

- ・長崎県健康づくり優良事例表彰(ながさきヘルシーアワード)
- ・「健康経営」宣言事業



- ① 健診受診向上への取組
- ② 保健指導の活用
- ③ 各事業所での健康増進や改善の取組
- ④ 禁煙・受動喫煙防止の取組
- ⑤ メンタルヘルスの取組

佐世保市の事業

☆職場への「健康づくり出前講座」

- ・事業所に出向き「健康づくり出前講座」を実施しています
- ・講座費用は“無料”です（人数は問わず）

☆地域・職域連携の推進

- ・地域と職域の各種団体が連携し、健康に関する情報を共有活用することで働く方の健康保持・増進を図ります

「従業員の健康」は「会社の財産」です！
会社、団体組織での取り組みを
広げましょう！