



『データでよみとく健康課題』

全国的に健康への意識が高まっていますが、私たち長崎県民の健康意識は、全国と比較してどうでしょうか？長崎県が実施した「長崎県健康経営・栄養調査」の統計データをもとに現状を把握し、健康意識を高めていくためのヒントを探っていきましょう。

野菜編

野菜の摂取量



全国ワースト1位

《長崎県の1日の野菜摂取量》

男性 239.9 g (全国平均 288.3g)

女性 230.1 g (全国平均 273.6g)

《目標》1日350gの野菜を食べよう！

(目安：小鉢料理を5皿分)

佐世保市では毎年ヘルシー
クッキングコンテストを開催
しています。野菜たっぷり弁
当や時短メニューなどのレ
シピを公開中！



運動編

1日の平均歩数



全国ワースト13位

《長崎県の1日歩数》

男性 7,061歩 (全国平均 7,779歩)

女性 6,929歩 (全国平均 6,776歩)

《目標》1日8,000歩 歩こう！

(目安：さるくシティ403アーケード 約1km 約1,500歩)

ながさき健康づくりアプリ
「歩こーで！」を活用して、ポ
イントを貯めよう！貯めたポ
イントで飲食店やレジャー施設
などでご利用いただけます。



健診編

健康診断の受診率



全国ワースト3位

《長崎県の特定健診実施率》

49.7% (全国平均 57.8%)

《目標》1年1回は必ず健康診断を受けよう！

佐世保商工会議所の生命共済へご
加入いただいている皆様は無料もしくは
割引価格で受診可能です。

佐世保市の
がん検診 →佐世保市の
成人歯科検診
(歯周病健診) →

たばこ編

男性喫煙率



全国ワースト4位

《長崎県民の喫煙率》

男性

35.3% (全国平均 29.7%)

《目標》受動喫煙への配慮は
喫煙者の義務です！

飲食提供施設（屋
内）は原則禁煙で
す。佐世保市では禁
煙ステッカーを無
料配布しています。



上記のデータから、長崎県は全国的に見ても健康意識の水準が低いことがわかります。

また、企業にとって従業員の健康は会社の財産です。会社を支えている働き盛り世代の従業員の健康に目を向け、
経営的視点から健康経営に取り組みましょう。

健康経営の始め方はこちら →



そこで、佐世保市では職場の健康づくりを応援するために、

①保健師や歯科衛生士による出前講座や ②健康づくりに関する物品の貸し出しを実施しています。

1 職場の健康づくり ～出前講座のご案内～

《対象》佐世保市内の事業所 ※少人数でも大歓迎です。

《講座内容》どちらかをお選びいただけます。

①生活習慣病の予防（がん・高血圧・慢性腎臓病など）

②お口の健康づくり

(ブラッシング指導、歯周病と全身の関わりについて)

《費用》無料

申し込み方法などの詳細は
QRコードよりご確認ください。→

2 健康づくりに関する物品の貸し出しについて

《対象》佐世保市内の事業所

《講座内容》

①パネル・タペストリー（栄養・歯科・生活習慣病）

②フードモデル・乳房モデル（がん啓発用）

《費用》無料

貸し出し物品や申し込み方法などの詳細は、
QRコードよりご確認ください。→

お問い合わせ

佐世保市 健康づくり課 〒857-0042 佐世保市高砂町5-1 中央保健福祉センター5階

TEL (0956) 24-1111 (内線5534・5536) FAX (0956) 24-1346 E-mail kenkou@city.sasebo.lg.jp