

健康長寿日本一の長崎県づくりの推進

先日、長崎県主催「令和元年度第 1 回 長崎県総合型地域スポーツクラブ人材研修会」が県庁で開催されました。この研修会で「健康長寿日本一の長崎県づくりの推進について」という表題で、長崎県福祉保健部国保・健康増進課 健康づくり班からの講義がありました。

興味深い内容でしたので、一部をご紹介します。

【長崎県の主な現状】

- 健康寿命：男性 71.83 年（全国 30 位）、女性 74.71 年（全国 28 位）
- 生活習慣に起因するとされる疾患の患者数が全国と比較すると多い。特に、血圧の高さは全国 1 位。
- 本県は、全国より 10 年早く高齢化が進んでいる。

【健康寿命について】

- 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
- 平均寿命と健康寿命の差は、不健康な期間
- 長崎県男性の平均寿命（平成 27 年調査）80.38 年、女性 86.97 年
- 平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）男性 8.55 年 女性 12.26 年

【血圧を抑えるための取組状況】

<好ましくない項目>	本県		全国平均		
		順位		平均との差	
野菜摂取量(g/日)	男性	269.1	42	284.2	△15.1
	女性	248.6	39	270	△21.4
日常歩数(歩/日)	男性	7,061	34	7,779	△718
	女性	6,929	14	6,776	153
特定健診受診率	男女	43.9	42	50.1	△6.2

生活習慣を改善することが、健康寿命の延伸につながります。長与スポーツクラブの教室でも、改善のお手伝いができると考えています。下記、募集中の教室へのご参加もお待ちしています。

教室募集状況 (7月時点)

募集中：サッカー／フィットネス教室／親子テニス／親子卓球
 募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>
 TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間

月・水・金
 14:30～16:30

フェアプレイで日本を元気に

あくしゅ あいさつ ありがとうをしよう！
(日本スポーツ協会 フェアプレイキャンペーン より)

