

健康寿命とは

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のことです。

平均寿命と健康寿命の間には、**男性で約8年、女性で約12年**の差があります。健康でいきいきとした生活を送るため、健康寿命を延ばしましょう!

宮崎県の健康寿命

令和元年の宮崎県の健康寿命は、**男性が73.30歳で9位、女性が76.71歳で3位**となっています。



男性

73.30歳

全国 **9位**
(平成28年度は23位)



女性

76.71歳

全国 **3位**
(平成28年度は25位)

宮崎県健康長寿社会づくり推進会議

県民一人ひとりが生涯にわたって健やかで心豊かに生活できる「健康長寿社会」の実現を目指し、平成27年度に全県的な体制として「**宮崎県健康長寿社会づくり推進会議**」を設立しました。

健康長寿推進企業等知事表彰

宮崎県は、従業員やその家族の健康づくりに対する模範的取組を継続して行っている、いわゆる「健康経営」に積極的な企業等、事業所を知事表彰しています。



お問い合わせ先

栄養・食生活/身体活動・運動/
ロコモティブシンドローム/
歯と口の健康/たばこ/
糖尿病/がん対策/健康経営/
特定健診/その他・サイト全般

健康増進課

☎0985-26-7078

感染症

感染症対策課

☎0985-44-2620

いきがいづくり

長寿介護課

☎0985-26-7059

認知症/介護予防

長寿介護課

医療・介護連携推進室

☎0985-44-2605

その他の健康づくり情報ツール



宮崎県禁煙サポートサイト

<https://kenkochoju.pref.miyazaki.lg.jp/kinen/>

がんネットみやざき

<http://www.msuisin.jp/gan-net/>



宮崎県口腔保健支援センター 

<https://ja-jp.facebook.com/hinata.happy.smile/>

宮崎県 健康Life 

https://www.instagram.com/miyazaki_ken_life/



健康長寿動画チャンネル 

https://www.youtube.com/channel/UC_ILqQPNY-imP1RH3bAxIUg



宮崎県 健康長寿サポートサイト

宮崎県 健康長寿 

宮崎県民の健康に
役立つ情報満載の
ウェブサイトです。

<https://kenkochoju.pref.miyazaki.lg.jp/>



健康づくり・いきがいづくりのために

宮崎県健康長寿サポートサイトではこのような情報を発信しています。



Let's
ベジ活・
へらしお!

栄養・食生活

野菜を積極的に食べる活動「ベジ活」やおいしい工夫と心がけで減塩を行う「へらしお」。そして、ベジ活レシビや応援店等を紹介します。

1日プラス
10分の運動を!



身体活動・運動

今の生活に1日プラス10分身体を動かすことで、生活習慣病のリスクを減らして健康な身体づくりを目指しましょう。

日々の生活に
プラス
+ロコトレ!



ロコモティブ シンドローム

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防して、介護の必要のない日々を目指しましょう。



歯磨きと
フッ化物で
守る歯と
歯ぐき

歯と口の健康

歯と口の健康は、全身の健康にも大きく関係しています。生涯自分の歯でおいしく食べるためにも、健康な歯を保ちましょう。



社員の
健康づくりで
元気な企業に

健康経営

従業員健康管理を経営視点から考え、戦略的に実施することで組織の活性化、企業の業績向上につながる事が期待できます。

応援します!
あなたの
禁煙



たばこ

禁煙のメリットやお近くの禁煙外来など、禁煙を考えている方をサポートする情報をお知らせします。

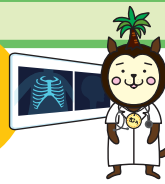
まずは自分の
血糖値に
ついて知ろう!



糖尿病

自覚症状はないし、普通に生活できているから大丈夫?意外と知らない糖尿病のことや合併症、予防についてお知らせします。

がんは
早期発見が
大切です



がん対策

生涯のうちに約2人に1人がかかると言われているがん。がんを知り、がん向き合い、がんに向けることのない社会を目指します。

流行情報や
予防法を発信!



感染症

インフルエンザ、感染性胃腸炎、エイズ・性感染症などの様々な感染症について、予防と対策をお知らせします。

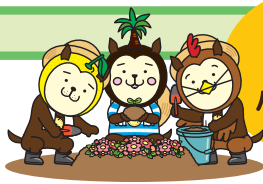
カラダの声を
聞こう!



特定健診

毎年受けていますか? 40歳~74歳が対象のメタボに着目した健診「特定健診」についての情報を紹介しています。

全開!
シニア
パワー!



いきがいづくり

ねりんピックや老人クラブ、シルバー人材センターなど、高齢者の活躍の場をご紹介します。



早期発見
早期対応が
大切です

認知症

認知症の正しい理解と、認知症疾患医療センターやかかりつけ医情報、認知症カフェなどの地域の情報をお知らせします。



今の
取り組みで
将来も変わる

介護予防

心身の機能の維持・改善を目指し介護が必要な状態になることを未然に防ぐ各地域の取組をご紹介します。



健康づくりに関する
啓発資料や動画を
多数掲載中!!