

健康わかやま

みんなでめざそう健康長寿

けんちようけんこうすいしんか
問 県庁健康推進課 ☎073-441-2656



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因する生活習慣病を抱える人が増えています。また、新型コロナウイルス感染症が流行する中で、生活様式の変化による健康への悪影響も懸念されています。

生涯にわたり健康を維持するためには、平均寿命とともに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である「健康寿命」をいかに延ばすかが課題となっています。

県では、生涯にわたり健康を維持して暮らすことができるよう、県民一人ひとりが健康長寿の3原則(運動・社会参加・食事)を実践することで、「健康長寿日本一わかやま」の実現をめざしています。

健康長寿実現への現状と取組

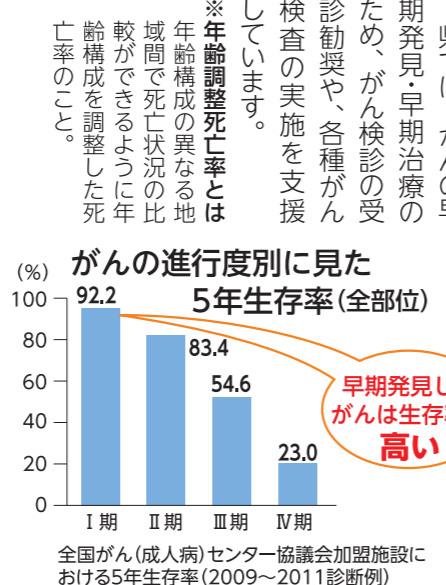
平均寿命と健康寿命

本県の全国順位は男女とも低位となっています。また、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、本県の差は男性で8年以上、女性で12年以上あります。

また、平均寿命を短くしている死亡原因は、主にがん、心疾患、肺炎、脳血管疾患です。特にがんや心疾患により若くして亡くなる方が全国より多くなっています。

がん対策の推進

本県のがんによる75歳未満の年齢調整死亡率(平成30年は、10万人あたり75.2人)となっています。これは全国ワースト10位の人数で、がんによる死亡者が多いことがわかりますが、早期発見すれば生存率は高くなります。



喫煙者を減らす

喫煙はがん、循環器疾患、糖尿病などのリスクを高める要因とされ、非喫煙者と比べて新型コロナウイルス感染症にも感染しやすく、重症化しやすいと言われています。本県の成人の喫煙率は男女ともに全国値を下回っていますが、男性は喫煙率の低下が鈍化しており、女性は悪化しています。

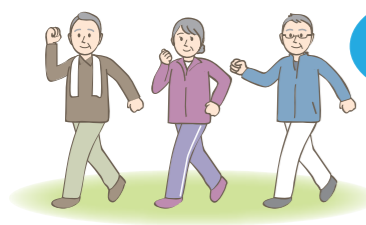
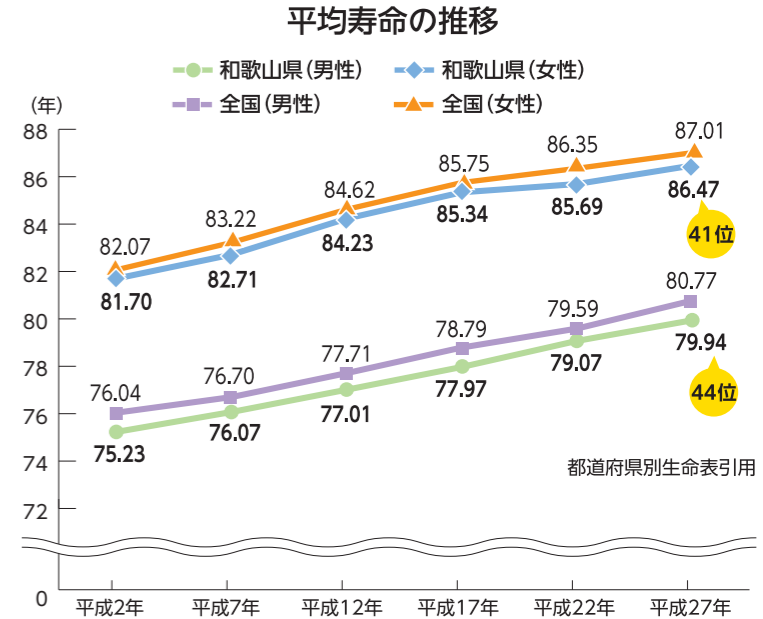
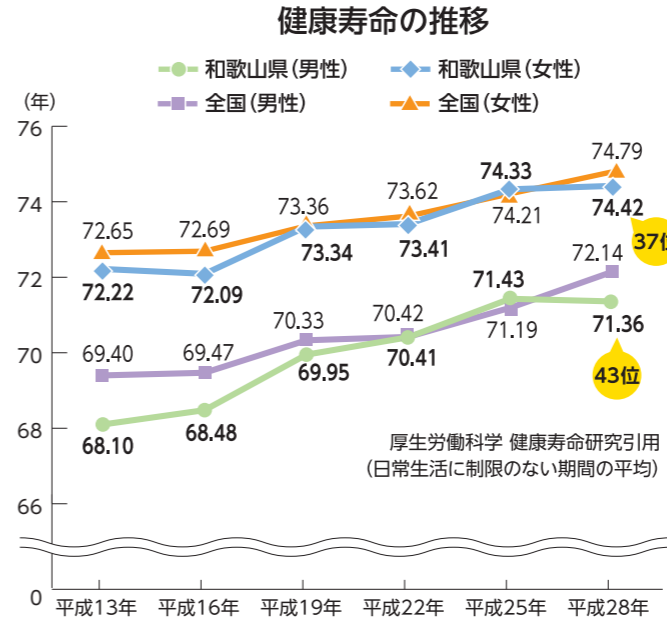
県では、喫煙率を下げるため、未成年者の喫煙防止対策や喫煙が妊娠・胎児・出産に与える影響についての啓発などに取り組んでいます。

受動喫煙防止

平成30年7月、健康増進法の一部を改正する法律(改正法)が成立しました。健康への影響が大きい子供や患者に配慮し、多くの方が利用する施設の区分により、施設の一定の場所を除いて喫煙を禁止するとともに、管理権原者が講ずべき措置などについて定めています。



啓発ポスター



目標 8,000歩!

和歌山県の一日の歩数の平均値

男性 6,743歩(全国42位)
女性 6,062歩(全国38位)
平成28年国民健康・栄養調査(20~64歳)

目標 350g!

和歌山県の一日の野菜摂取量

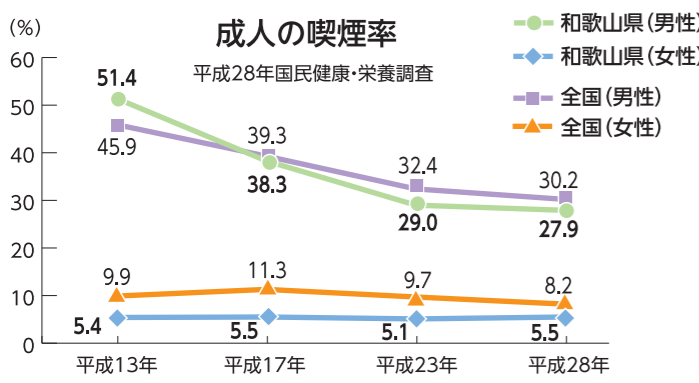
男性 280.4g(全国26位)
女性 232.4g(全国45位)
平成28年国民健康・栄養調査(20歳以上)



口腔機能維持(オーラルフレイル予防)

健康な状態と介護が必要な状態の間にある状態を「フレイル」といいます。フレイルには口の健康も大きく関与しており、食べこぼしやわずかなむせ、噛めない食品が増えるなど、口腔機能の低下を示す状態を「オーラルフレイル」といいます。

食事の量・質の低下による栄養不足、筋肉量や活動力の低下などがフレイルにつながります。早期発見し、対策をすることで健康な状態に回復できると言われており、予防には、日頃からの丁寧なブラッシングや定期的な歯科受診などが重要です。また、口腔を清潔に保つとウイルス等への感受性を下げ、感染症予防にも効果があります。お口ケアで免疫力を高めましょう。



令和元年 7月1日から
敷地内禁煙(屋内全面禁煙)
対象施設の一例:学校、医療機関、児童福祉施設等、国・地方自治体の行政機関庁舎など



令和2年 4月1日から
原則屋内禁煙
対象施設の一例:飲食店、旅館、ホテル、理美容室、デパートなど