

～伸ばそらよ！健康寿命～和歌山いきいきプロジェクト



現状・課題

- 県民の平均寿命及び健康寿命がともに短い

※平均寿命 男性 81.03 歳（全国35位） 女性 87.36 歳（全国37位）
（令和2年都道府県別生命表）

※健康寿命 男性 71.95 歳（全国41位） 女性 75.30 歳（全国33位）
（令和4年 厚生労働科学研究 健康寿命研究（日常生活に制限のない期間の平均））

- 本県の健康に関する指標の多くが、全国順位で低位となっており、とりわけ野菜の摂取量が少なく、全国最下位である。

※1日の野菜摂取量 男性 220.0g（全国47位） 女性 204.0g（全国47位）
（令和6年国民健康・栄養調査）

取組

生涯に渡り健康で過ごせる方が増えることにより、和歌山の活力向上を図る

● 地域での健康増進に係る取組

- ・ 「ベジ(野菜)増し 減らソル(塩) 脱メタボ」をスローガンに、野菜摂取量の向上、食塩摂取量の抑制並びにメタボリックシンドローム予備群及び基準該当者の減少を推進するための食生活の改善などに係る啓発活動の充実
 - ・ 若いときから、より多くの方に健康意識を持ってもらえるよう、健康教育の推進など
- 地域での健康課題等に応じた取組を実施。

今日からチャレンジ!
ベジ増し 減らソル 脱メタボ

● 自分の健康状態を知るための環境整備

- ・ まずは、自分の健康状態を知り、個々人に応じた健康管理を行えるよう、健康測定機器（野菜摂取量や骨密度、体組成などの測定機器）やがん検診車等の整備など健康状態を知るための環境整備を実施

● 健康増進に係る調査・研究

- ・ 県民の健康状態の傾向を常に把握した上で、地域での健康増進施策を展開できるよう、県内市町村の健康指標の整理・分析を行う「健康状態の見える化事業」を行うなど健康意識、健康測定結果等の健康増進に係る調査・研究を実施

寄附金の使途

上記取組に係る経費

