

平和町自治会だより 令和2年3月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

県民の皆さんに、いつまでも健康で活力ある毎日を送っていただくため、
長崎県では、県民の皆様と一緒に「健康長寿日本一」を目指した取組を推進していきます。
一緒に、健康長寿日本一の長崎県を作っていきましょう。

1、人生100年に向けた長崎県の挑戦



①長崎の特定検診受診率全国ワースト6位

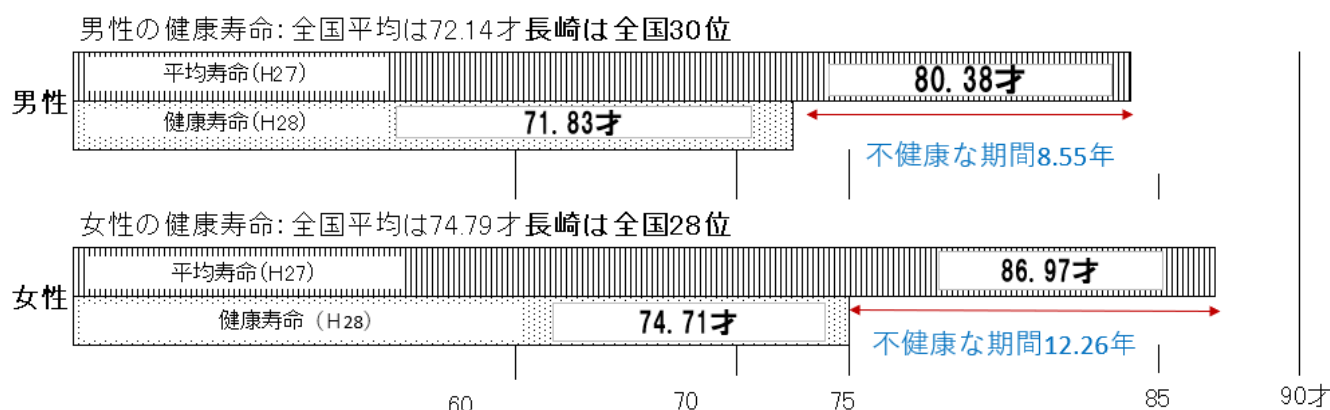
②1日9000歩を目安に歩き、じっとしている時間を減らし1日合計40分は動きましょう

③毎日3回、野菜を食べて ～食事をつくるあなたの健康～

- ・朝食の時間を確保して、朝食を食べよう。
- ・食事は、主食、主菜、副菜をそろえて食べよう。
- ・副菜の野菜料理を1皿プラスしよう。

④ **のばそう健康寿命**

健康寿命とは、日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標で、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に支障のある「不健康な期間」を意味します。本県の健康寿命は、男女とも全国平均を下回っています。



長崎県民の特徴や課題