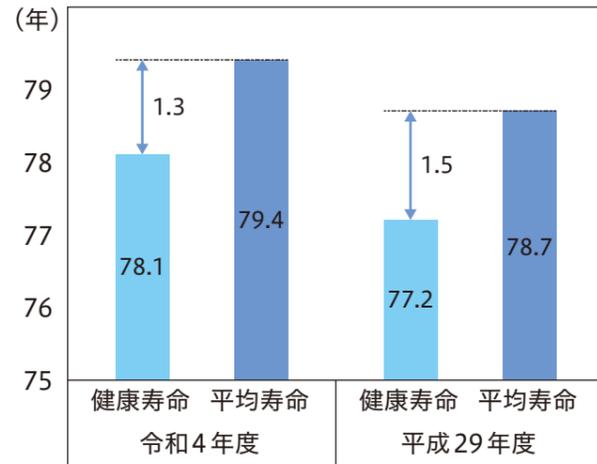


## 平戸市の健康寿命

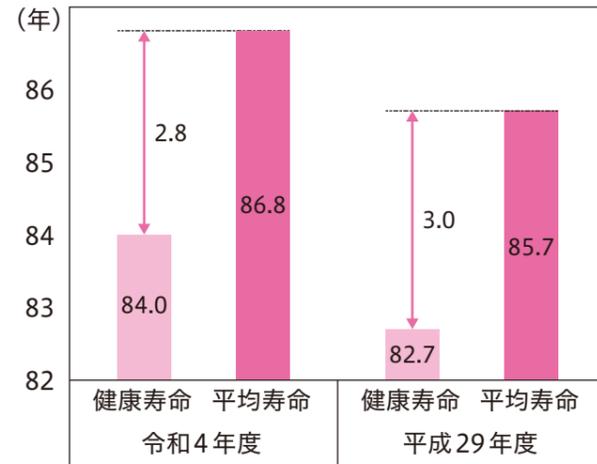
令和4年度の平戸市の健康寿命の平均は、男性78.1年、女性84.0年。平均寿命は、男性79.4年、女性86.8年となっており、平成29年度と比較して健康寿命も平均寿命も延びています。平均寿命と健康寿命の差は、令和4年度は男性1.3年、女性2.8年と平成29年度より少なくなっています。これは、介護を要する期間が短く、自立して生活する期間が長くなったことを示します。

**健康寿命** 介護が必要になるなど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。  
**平均寿命** 人が生存する平均年数のこと。

### 男性の健康寿命と平均寿命



### 女性の健康寿命と平均寿命

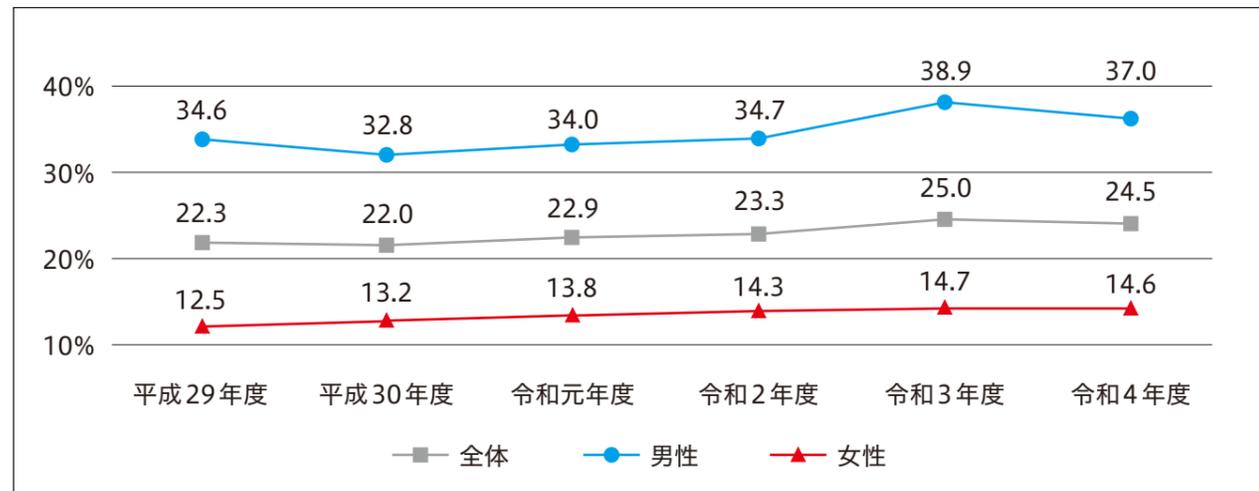


## メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常が合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のことです。

平戸市国保のメタボリックシンドローム該当者の割合は、女性より男性の割合が高く、平成30年度から増加傾向で、令和4年度は、男性は県内ワースト2位、女性は県内ワースト3位となっています。

### 平戸市国保特定健診受診者のメタボリックシンドローム該当者割合



# ヘルス 特集 ひらど健康プロジェクト ～健康は最大の財産～

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125



**いきいき平戸21(第三次健康づくり計画)策定**

一人ひとりが心身ともに健康で、いきいきとした日常生活を送れる環境づくりを目指して、令和5年度にいきいき平戸21(第三次健康づくり計画)を策定しました。

この計画は、生活習慣病の予防に重点を置くと共に、合併症の発症や症状の悪化などを抑制するための重症化予防、食生活の改善といったさまざまな事業に取り組むための内容です。乳幼児期から高齢期までのライフステージに合わせた切れ目ないサポートで健康寿命延伸を目指します。

令和6年度は、市民の皆さんが、健康に関心を持ち、健康づくりの第一歩を踏み出せるよう、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで」を活用した取り組みを実施します。

健康維持のために、ウォーキングなどの運動や、年に1度の健(検)診受診、健康イベントへの参加で、「歩こーで」のポイントをゲットしましょう。「健康」は皆さん一人ひとりの最大の財産です。楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。



## さまざまな健康づくり活動でポイントが貯まる

「歩こーで!」のポイントは下表のとおり、さまざまな健康づくり活動でポイントが貯まります。「歩こーで!」を使ってお得に健康づくり活動に取り組みましょう。

| 項目                     | ポイント   | 項目 | ポイント  | 項目             | ポイント        |     |
|------------------------|--------|----|---|----------------|-------------|-----|
| 歩数<br>(1日最大<br>20ポイント) | 3,000歩 | 3  | 健康診断<br>人間ドック<br>脳ドック<br>特定健診<br>各種がん検診<br>歯周疾患検診<br>骨粗しょう症検診 | 健康イベントなど(1回)   | 20～         |     |
|                        | 4,000歩 | 4  |   | 100            | コース制覇(1コース) | 50～ |
|                        | 5,000歩 | 5  |   | 1健(検)診あたり      | アンケート回答(1回) | 50～ |
|                        | 6,000歩 | 6  |   | (1年度最大<br>500) | 動画・コラム閲覧    | 20  |
|                        | 7,000歩 | 8  |   |                | お友達紹介       | 50  |
|                        | 8,000歩 | 11 |   |                | ログインボーナス    | 2   |
|                        | 9,000歩 | 15 |   |                |             |     |
| 10,000歩                | 20     |    |   |                |             |     |

### ポイントの貯め方の例

1日の目標歩数を5,000歩と設定し、毎日8,000歩歩いた場合の獲得ポイント

- ①毎日8,000歩歩く 11ポイント/日×300日=3,300ポイント
- ②設定目標5,000歩達成 10ポイント/日×300日=3,000ポイント
- ③ログインボーナス 2ポイント/日×300日=600ポイント
- ④体重入力 5ポイント/日×300日=1,500ポイント
- ⑤血圧入力 5ポイント/日×300日=1,500ポイント
- ⑥健(検)診記録 100ポイント/項目  
(項目ごとに1年度1回のみ付与。最大500ポイント/年度)
- ⑦生活習慣の記録 各項目1ポイント/日  
(最大6ポイント/日×300日=1,800ポイント)
- ⑧各種イベントポイント 20ポイント～(イベント毎にポイント数記載あり)
- ⑨アプリ紹介 50ポイント/日(1日1回まで)など



## 肥満が原因の生活習慣病が増加

肥満は、生活習慣病発症の危険因子の1つとされています。

令和4年度の国保の特定健診受診者の運動習慣を全国・長崎県と比較すると、下表のとおり「1回30分以上の運動習慣なし」に該当する人の割合が高い状況でした。

|                     | 平戸市                     | 長崎県   | 全国    |
|---------------------|-------------------------|-------|-------|
| 「1回30分以上の運動習慣なし」の割合 | 62.2%<br>(長崎県内16位/21位中) | 59.4% | 59.3% |

肥満を解消する方法として、運動はとても重要です。

運動は、エネルギーの消費や筋肉量を増やし、体脂肪を燃焼させ、基礎代謝を高めるなど生活習慣病の予防の効果があるとされています。ぜひ、手軽にできる運動としてウォーキングを始めてみませんか？



## ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」で楽しく健康づくり

楽しみながらウォーキングを行うため、長崎県がリリースした健康づくりアプリ「歩こーで!」の活用を推進しています。このアプリは、歩いた歩数などでポイントが貯まり、そのポイントで商品抽選会や県内の店舗で割引として利用できるものになっています。

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」をダウンロードして、楽しくお得に健康づくりに取り組みましょう。

「歩こーで!」の詳細はこちら▼



### アプリご利用の流れ

#### ①アプリをダウンロード

iPhoneは  
こちら▶



Android  
はこちら▶



#### ②ポイントを貯める



健康づくり活動などに応じてポイントを貯める

#### ③ポイントを利用



※写真はイメージです。  
特産品などが当たる抽選会への参加や、協力店で利用

## 歯周疾患検診の対象者が拡大

令和6年度から、歯周疾患検診対象年齢を年度末の年齢で40～74歳に加え、20歳と30歳も対象となりました。

日本人の約8割が歯周病です。歯周病は狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、肝炎など、全身の状態に影響を及ぼすことが明らかになっています。

歯周病は、予防や早期発見、早期治療が大切です。若い時から定期的に検診を受診し歯周疾患を予防しましょう。



平戸市でも、皆さんの健康づくりのため、「歩こーで!」のポイントを利用したお楽しみ抽選会を実施します。

- ポイント獲得時期 令和6年4月～令和7年1月末
- 申請時期 令和7年2月(「歩こーで!」でお知らせします)
- 賞品発送時期 令和7年3月
- 必要ポイント交換数
  - ▶A賞(1万円相当の賞品) 5,000ポイント
  - ▶B賞(8千円相当の賞品) 4,000ポイント
  - ▶C賞(5千円相当の賞品) 2,500ポイント
  - ▶D賞(4千円相当の賞品) 2,000ポイント

