



「健康」寿命45位、46位！？

健康寿命とは、介護や病気などがなく、健康に過ごす期間のことです。2022年の県の都道府県別順位は男性45位、女性46位でした。国民生活基礎調査（大規模調査）と簡易生命表を用いて厚生労働省が3年毎に公表するもので、「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対する回答をもとに算出されます。

この数字を見て、あなたはどのように感じますか？

うちなーんちゅの健康状態

沖縄県は肥満や高血圧、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人が多く、また、一日の平均歩数が全国と比べて少ないことなどが分かっています。健康寿命に大きく関係する「介護」が必要となる理由は、認知症や脳血管疾患、骨折などさまざまですが、健康的な生活を送ることで、これらの発症リスクを軽減することができます。沖縄県のみなさん、ちゃーすが（どうしますか）！

「健康」を見つけに行こう！

職場や学校、お住いの市町村で健康診断を受けることができます。健康診断を受けましたか？「自分は若いから大丈夫」「仕事が休めない」「面倒くさい」と思っていませんか？健康診断は、病気の早期発見、予防につながるチャンスです。まだ健康診断を受けていない方は、この機会にきちんと受診し、あなたの「健康」を見つけましょう。

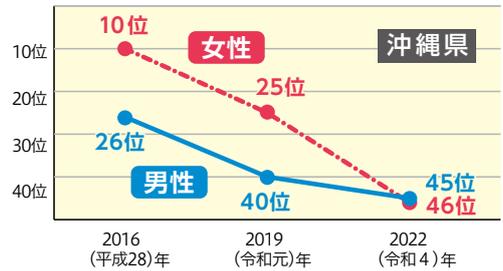
人生100年時代

医療技術の進展によって、寿命が延び、人生100年時代と言われるようになりました。私たち一人ひとりが健康に意識を向け、行動を変えていくことで、健康寿命を延ばすことができます。

県では、「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」を策定しました。何か取り組みそうなことを見つけて、取り組んでみましょう。

健康増進普及月間である9月には、県内各地で健康イベントが開催されます。この機会に自分の健康について考えてみましょう。取り戻そう！健康長寿おきなわ！

健康寿命の都道府県別順位の推移
(厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」より)



介護が必要となった原因 2022 (令和4年)
(厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」)

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患(脳卒中)
- 3位 骨折・転倒



新・チャーガンジュウおきなわ9か条



新 新習慣！ 1日1回体重測定、血圧測定！
感染症流行時には体温測定も！

チャ ちゃんと朝食 あぶら控えめ
野菜たっぷりおいしいごはん

ガン 頑張りすぎず適度な運動
今より10分(1000歩)多く歩こう！ 座っている時間を減らそう。

ジュ 十分な睡眠・休養 ストレスと上手に付き合おう
ひとりで悩まず相談を

ウ うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で
あなたも私も快適に！

お おくちの健康 3点セット
歯ブラシ・フッ素・フロス

き 休肝日をつくろう お酒はほどほどに
20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません

な 仲間・家族で行こう！ 健康診断・がん検診・歯科検診

わ 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

問い合わせ 健康長寿課 電話：098-866-2209