

めざせ健康長寿日本一! 健康長寿チェック表

保存版



茨 ひより
(茨城県公認VTuber)

茨城県では、「茨城県健康長寿日本一を目指す条例」や「第4次健康いばらき21プラン」等に基づき、「元気アップ!いばらき」を掲げ、県民の健康づくりを推進しています。
こどもから働く世代、高齢者まで、県民一人一人が主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、この輪を広げていきます。

毎日チェック

毎日 ____ 時にチェックする

時間、日にちを自分で決めてチェックしましょう。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事を摂りましたか
- 350g以上の野菜を食べましたか(18歳以上の方)
- 食塩使用の調味料を使いすぎていませんか★
- 目標の歩数(1日 ____ 歩)を歩きましたか★
- 今より1日プラス10分の身体活動をしましたか(移動時の早歩き、料理や掃除等)
- フッ化物配合の歯みがき剤を使用しましたか
- 歯間部清掃用具を使用しましたか(歯間ブラシ、デンタルフロス)
- 十分な睡眠をとりましたか(適切な睡眠時間の目安 ____ 時間)★



野菜350gの目安
生の野菜で両手3杯分程度
(小鉢約5皿分)



毎週チェック

__ 曜日にチェックする

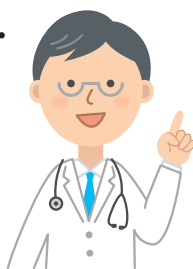
- 体重を測りましたか
- 1回30分、週2回以上の運動をしましたか
- 筋力トレーニングをしましたか★
- 飲酒しない日(休肝日)を設けましたか
- アルコール摂取量は適切でしたか★
- ストレスを解消するための活動(趣味など自分が楽しくできること)に取り組みましたか
- 地域活動や趣味の教室に参加するなど、人とのつながりを持ちましたか



毎年チェック

__ 月 __ 日にチェックする

- 健康診査(定期健康診断・人間ドック・特定健診等)を受けましたか
- 各種がん検診を受けましたか
- 歯科検診を受けましたか



気になった時にチェック

- たばこを吸う人は、周囲の人に配慮しましたか
- 禁煙に取り組みましたか
- 一人で悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましたか



県民の皆さまに実践していただきたい主な生活習慣

★は裏面に参考値等を掲載していますので、ご覧ください。

出典:茨城県「第4次健康いばらき21プラン」

参考:国立高度専門医療研究センター6機関「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言(第一次)」

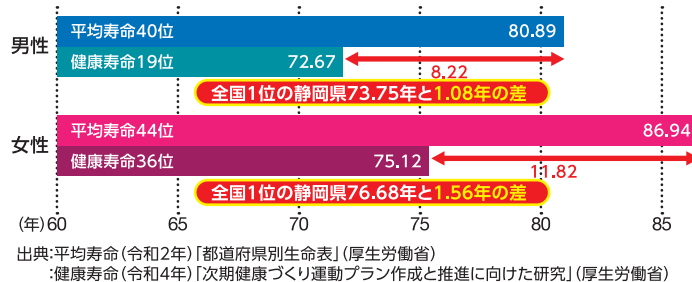
監修:東京大学名誉教授、東京大学大学院医学系研究科 佐々木 敏

日頃の生活の中で
できることから始めましょう!

健康寿命を延ばそう!

健康寿命とは、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です。
茨城県民の平均寿命と健康寿命の差は、男性が8.22年、女性が11.82年となっています。
平均寿命を延ばすとともに、若い世代からの健康づくりをより一層推進し、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

茨城県民の平均寿命と健康寿命の差



参考値等

食塩摂取量の目安

茨城県民は食塩摂取量が多い!

本県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています!

**濃い味付けに慣れていませんか?
つついしょっぱいものを食べていませんか?
“おいしく減塩”に取り組みましょう!**

おいしく
減塩する
コツ

「醤油やソースは
かけずにつける!」
で減塩



「麺類の汁は残す!」
で減塩



「減塩食品を
活用しよう!」



「栄養成分表示を
たしかめよう!」

栄養成分表示			
エネルギー	××× kcal	たんぱく質	××× g
脂質	××× g	炭水化物	××× g
食塩相当量	××× g		

食塩摂取量の比較



睡眠の目安

高齢者	(長い床上時間が健康リスクとなるため)8時間以上にならないように
成人	(個人差があるが)6時間以上
子ども	小学生は9~12時間 中学・高校生は8~10時間

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

推奨される身体活動量

高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上) 筋力トレーニングを週2~3日
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上) 筋力トレーニングを週2~3日
子ども	中強度以上の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上 ※身体を動かす時間が少ない子どもが対象

出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

アルコール摂取量の目安

生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけましょう
1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g未滿、女性 20g未滿
(体質などによってはより少量が望ましい)



純アルコール量(g)=お酒の量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8(アルコールの比重)
出典:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

茨城県では、ホームページやSNS、アプリなどで健康づくりに関する情報を発信しています。ぜひご活用ください。

茨城県健康推進課ホームページ

健康いばらき21プラン



歯と口腔の健康づくり



いばらき美味しおスタイル



YouTube



おいしく減塩するためのワンポイントや、手軽においしく作れるレシピ紹介動画を公開しています。

毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」! 日頃から県民の皆様へ“おいしく減塩”を実践いただける情報を発信しています。

茨城県公式健康推進アプリ



元気アップ! いばらき



獲得ポイントに応じて豪華賞品がもらえる
抽選に応募できます!

ダウンロードは
こちらから

介護予防のためのシルバーリハビリ体操はこちら

茨城県福祉部長寿福祉課ホームページ



茨城県保健医療部健康推進課
健康増進担当 TEL.029-301-3229

2025年3月作成