資料2

宮崎県の主な取組（R7・R8）

全体目標

「健康みやざき行動計画21（第3次）」目標項目		策定時値	直近値	目標値（R17）
健康寿命（日常生活に制限のない期間）の平均の延伸	男性	73.3年（R1）	72.29年（R4）	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	76.71年（R1）	76.13年（R4）	

【R7年度の取組実績】

＜①健康長寿社会づくり推進会議＞R7年12月25日開催
※健康長寿推進企業等知事表彰と同時実施
・事例発表（松浦組株式会社）
・健康長寿社会づくりプロジェクトの推進
・構成団体の取組



＜②健康長寿推進企業等知事表彰＞
R7年度　最優秀健康長寿推進賞　1社（山﨑株式会社）
優秀健康長寿推進賞　3社
奨励賞　1社
※取組事例集の作成・配布



＜③普及月間での啓発＞
・9月健康増進普及月間
防災庁舎展示



県立図書館展示



・2月全国生活習慣病予防月間
防災庁舎展示



＜④Karada Good Miyazaki フェスタ 2025＞
令和7年11月2日開催



＜⑤健康長寿普及啓発＞
ポスター作成・配布　300枚
・健康づくり推進協議会構成・賛同団体
・商工会、市町村、保健所
・包括協定企業（コンビニ、商業施設、銀行、スーパー等）



【R8年度の取組内容】（予定を含む）　※新たな取組には下線

①健康長寿社会づくり推進会議　（11月12日実施予定）
②健康長寿推進企業等知事表彰（11月12日実施予定）
③普及月間での啓発（9月健康増進普及月間、2月生活習慣病予防月間）
④イベントでの啓発
・Karada Good Miyazakiフェスタ2026（令和8年11月1日実予定）
⑤健康長寿普及啓発
・SNS（YouTube・インスタグラム）広告展開（9月）



1 栄養・食生活

「健康みやざき行動計画21(第3次)」目標項目		策定時値（R4）	直近値	目標値（R17）
適正体重を維持している者の割合	男性	51.6%	―	66%
	女性	47.8%	―	
男性の肥満者(BMI25.0以上)の割合　20～60歳代		38.5%	―	30%
女性の肥満者(BMI25.0以上)の割合　40～60歳代		24.6%	―	15%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合		17.3%	―	13%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合		60.8%	56.7%（R7）	70%
朝食を毎日食べている者の割合(20､30､40歳代)	20歳代	62.7%	―	85%
	30歳代	67.7%	―	
	40歳代	67.3%	―	
野菜摂取量の平均値		236g	―	350g
野菜の摂取量が少ない者(350g未満の者)の割合		82.3%	―	45%
緑黄色野菜の摂取量が少ない者(1日摂取量が120g未満の者)の割合		73.8%	―	40%
野菜を多く摂取するよう意識している者の割合		76%	71.5%（R7）	90%
果物摂取量の平均値		120g	―	200g
食塩摂取量の平均値	男性	11.7g	―	7.5g
	女性	9.4g	―	6.5g
	男女合計	10.5g	―	7g

【R7年度の取組実績】

＜①若い世代の健康づくりに関する管理栄養士養成施設との連携事業＞
〇簡単にできて1食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピの普及
　健康増進課インスタグラムでの発信6件（動画投稿）



＜②働く世代の健康づくりにおける民間産業と連携した食環境整備事業＞
〇コンビニエンスストアで主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の啓発
　プレゼントキャンペーン参加者648名

＜③野菜の日・食生活改善普及月間＞
・8月31日の野菜の日、9月食生活改善普及月間に合わせた啓発。
　パネル展示や ベジ活犬シールなどの啓発資材を配布。







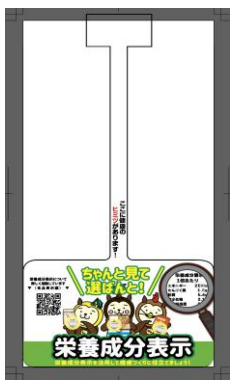
＜④適塩普及啓発事業＞
　県保健所、協力事業所等における適塩の啓発





＜⑤食品表示制度推進強化事業＞
〇食品栄養成分表示チラシ作成　3,000部
〇栄養成分表示活用の啓発媒体作成　600部





【R7年度の取組実績】（前頁続き）

（農業流通ブランド課）
・食育ティーチャーによる県産食材を活用した食育・地産地消講座の開催　→　開催数61回、延べ参加者2,082名
　県民のライフステージに応じた様々な食育・地産地消活動を展開
・Karada Good Miyazaki フェスタ2025の開催　→　来場者約3,500名
　野菜を利用したワークショップや県産食材の試食販売を通じて「宮崎の食」への理解促進を図った。
・農業体験講座の開催　→　開催数13回、参加者448名
　県立農業大学校農業総合研修センター等での体験講座を通じて、若い世代へ県産野菜の魅力を発信。
・大学生による「Karada Good プロジェクト」の実施　→　開催数3回、参加者319名
　宮崎県立看護大学と連携し、食育講座を通じて若年層へ県産食材への理解促進、魅力発信を図った。





【R8年度の取組内容】（予定を含む）　※新たな取組には下線

①若い世代の健康づくりに関する管理栄養士養成施設との連携事業
　・簡単にできて1食でもバランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピについて、SNS動画により普及
　・コンビニエンスストアと連携した主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の啓発（1～2月）
②働く世代の健康づくりにおける民間産業と連携した食環境整備事業
　・コンビニエンスストアで主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の啓発（1～2月）
③野菜の日・食生活改善普及月間
　・8月31日の野菜の日、9月食生活改善普及月間に合わせた啓発。
　　※食生活改善推進員考案の野菜たっぷりレシピを、展示やイベント（Karada Good Miyazaki）で配布。
④適塩普及啓発事業
　・適塩普及啓発事業（市町村、適塩応援企業等による啓発実施）
⑤食品表示適正化事業
　・栄養成分表示PRのためのスイングPOPの作成・展開



（農業流通ブランド課）
・食育ティーチャーによる県産食材を活用した食育・地産地消講座の開催
・Karada Good Miyazaki フェスタ2026の開催
・農業体験講座の開催

2 身体活動・運動

「健康みやざき行動計画21(第3次)」目標項目		策定時値（R4）	直近値	目標値（R17）
1日の歩数の平均値（20～64歳）	男性	6,240歩	―	8,000歩
	女性	5,410歩	―	8,000歩
1日の歩数の平均値（65歳以上）	男性	4,868歩	―	6,000歩
	女性	4,377歩	―	6,000歩
週に1回以上運動している者の割合（計画的・定期的）20～64歳	男性	43.1%	―	66%
	女性	42.6%	―	61%
週に1回以上運動している者の割合（計画的・定期的）65歳以上	男性	63.0%	―	76%
	女性	60.5%	―	81%
健康や楽しみのために、運動・スポーツを週1回以上行っている者の割合（体操、ウォーキング、散歩、ぶらぶら歩き、一駅歩き等を含む）		50.6%	53.5%（R7）	60%
1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合　小学5年生	男子	9.6%	9.2%（R7）	4.8%（R10 ）
	女子	14.1%	15.9%（R7）	7.1%（R10）

【R7年度の取組実績】

＜ひなたの運動促進応援事業＞

・県内で開催される既存イベントにて運動に関する体験型ブースを出店 ：5カ所（宮崎市、小林市、串間市、川南町）





・チラシ作成（8000枚）、配布



・運動スポット情報冊子（電子データ）内容を追加（動画の作成）





（スポーツ振興課）

・みんながスポーツ1130県民運動

・ウォーキングスマートアプリSALKO

宮崎県ウオーキングスマートフォンアプリ SALKO



※ウォーキングスマートフォンアプリSALKOについては、令和7年度末で終了しました。

【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

＜ナッジでそっと後押し運動推進支援事業＞

・県内で開催される既存イベントにて運動に関する体験型ブースを出店 ：5カ所（宮崎市等）

・運動スポット情報の発信

令和6年度までに制作した運動スポット情報冊子を既存の情報誌や電子媒体での広報

世代を問わず、いつでもどこでも食と運動による健康づくりの情報に触れ、活用できる環境づくりを行う。

＜宮崎大学との連携＞

・「あるこうや」音源・動画を活用した歩数増加を促す取組の実施

・プラス1000歩あるこうやプロジェクト（令和8年10月10日～令和9年1月10日）

（スポーツ振興課）

・みんながスポーツ1130県民運動

出前講座、スポーツイベントにおける1130体操の実施



3 休養・睡眠

「健康みやざき行動計画21(第3次)」目標項目		策定時値（R4）	直近値	目標値（R17）
睡眠で休養がとれている者の割合	20～59歳	74.5%	―	79%
	60歳以上	82.7%	―	90%
睡眠時間が6～9時間の者の割合（20～59歳）		62.1%	61.9%(R7)	66.6%
睡眠時間が6～8時間の者の割合（60歳以上）		54.9%	54.2%(R7)	60%
趣味やスポーツなどの積極的休養をとっている者の割合		58.3%	―	80%

【R7年度の取組実績】

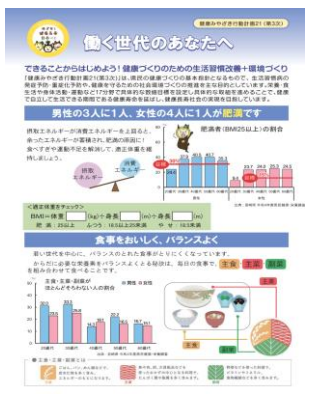


＜①啓発ポスター作成＞
健康長寿社会づくり推進会議賛同団体や商業施設等（300枚）へ送付



＜②パネル展示＞
9月健康増進月間、karadaGoodMiyazakiフェスタ2025、2月生活習慣病予防月間で展示





＜③リーフレットによる普及啓発＞
働く世代向け、シニア向けのリーフレットに、睡眠に関する内容を掲載
・保健所や市町村で活用
・9月健康増進月間、karadaGoodMiyazakiフェスタ2025
2月生活習慣病予防月間展示ブースで配布

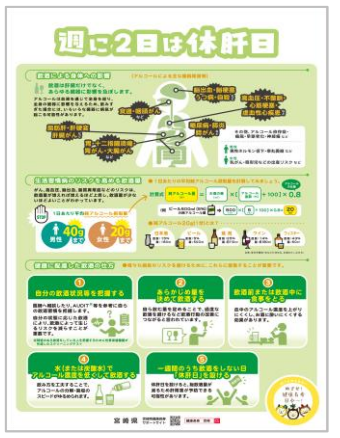
【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

〇パネル展示及びリーフレット配布による普及啓発
・健康増進普及月間（9月）防災庁舎及び県立図書館、生活習慣病予防月間（2月）防災庁舎、Karada Good Miyazakiフェスタ2026（11月）

4 飲酒

「健康みやざき行動計画21(第3次)」目標項目		策定時値（R4）	直近値	目標値（R17）
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性	20.1%	―	16%
	女性	12.5%	―	5.2%
20歳未満の飲酒を「許すべきではない」と考える者の割合		71.9%	―	100%

【R7年度の取組実績】



＜パネル展示による普及啓発＞
・9月健康増進月間（防災庁舎、県立図書館）
・karadaGoodMiyazakiフェスタ2025、
・2月生活習慣病予防月間で展示

【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

〇パネル展示による普及啓発
・健康増進普及月間（9月）防災庁舎及び県立図書館、生活習慣病予防月間（2月）防災庁舎、Karada Good Miyazakiフェスタ2026（11月）

5 喫煙

「健康みやざき行動計画21(第3次)」目標項目		策定時値	直近値	目標値(R17)
喫煙率	男性	24% (R4)	―	20%
	女性	3.7% (R4)	―	2.7%
20歳未満の者の喫煙を「許すべきではない」と考える者の割合		77.8% (R4)	―	100%

【R7年度の取組実績】

＜受動喫煙対策促進事業＞
・世界禁煙デー(５月)、禁煙週間(６月)啓発
・啓発グッズ・チラシの作成、
Karada Good Miyazakiフェスタ等イベントでの配布
チラシ10,000枚、
絆創膏、ウエットティッシュ　各1,000個作成

〇作成した啓発チラシ等







【R8年度の取組内容】(予定を含む)　※新たな取組には下線

・世界禁煙デー(５月)、禁煙週間(６月)での啓発
・啓発グッズ・チラシの作成、イベント等での配布
Karada Good Miyazakiフェスタ2026(11月)、
生活習慣病予防月間(2月)







「健康みやざき行動計画21(第3次)」目標項目		策定時値	直近値	目標値（R17）
12歳児の一人平均むし歯数		0.76本（R4）	0.66本（R7）	0.6本
進行した歯周炎を持つ者の割合	25～34歳	52.7%（R4）	－	40%
	35～44歳	72.4%（R4）	－	50%
	45～54歳	74.8%（R4）	－	50%
50歳以上における咀嚼良好者の割合（50～74歳）（よく噛んで食べることができる者の割合）		77.5%（R3）	77.9%（R5）	85%
定期的に歯科健診に行っている者の割合（過去1年間に歯科健診を受診した者の割合）		51.1%（R4）	－	65%
60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合		64.4%（R4）	－	70%
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合		42.2%（R4）	－	60%

【R7年度の取組実績】



①歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）
〇歯と口の健康週間コンクール表彰
〇歯と口の健康づくりに関する啓発パネル等の展示
（防災庁舎1階ｴﾝﾄﾗﾝｽ）





③いい歯の日（11月8日）キャンペーンイベント
〇いい歯の日プレゼントキャンペーン（11月～12月）
・歯科医療機関を受診しキャンペーンに応募した方の中から抽選で20名に電動歯ブラ シ、
50名様にQUOカードPay1,000円分をプレゼント
〇いい歯の日キャンペーンイベント
イオンモール都城駅前店・イオンモール宮崎・イオン都城イオン延岡：令和7年11月8日（土）
＜内容＞
・歯と口の健康グッズ（歯ブラシ、デンタルフロス等） 2,000個
・クイズラリー、フォトブースの設置（イオンモール都城駅前店のみ）
・定期歯科健診等普及啓発：ポスター：600枚 等





②歯科疾患予防対策
・クリアファイル11,000作成、配布／対象：県内小学新一年生
・若い世代の歯と口の健康づくりサポート
対象：高校、大学、事業所等／実施回数：11回 1,102名





【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

①歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）
〇歯と口の健康週間コンクール
〇歯と口の健康づくりに関する啓発パネル等の展示

②歯科疾患予防対策
・クリアファイル11,000作成、配布
対象：県内小学新一年生
・若い世代の歯と口の健康づくりサポート
対象：高校、大学、事業所等

③いい歯の日（11月8日）キャンペーンイベント
・いい歯の日キャンペーンイベント
令和8年11月8日（日） 10:00～16:00 アミュ広場
＜内容＞
・歯と口の健康グッズ（歯ブラシ、デンタルフロス等）の配布、クイズラリー等
・いい歯の日プレゼントキャンペーン（11月～12月）
歯科医療機関を受診しキャンペーンに応募した方の中から
抽選で20名に電動歯ブラ シ、50名様にQUOカードPay1,000円分を
プレゼント

7 がん	「健康みやざき行動計画21（第3次）」目標項目		策定時値（R4）	直近値	目標値
	がんの年齢調整罹患率（人口10万人当たり）		356.0 （R1）	346.4 （R5）	全国平均を下回る （R17）
	75歳未満におけるがんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）		74.6 （R4）	70.3 （R6）	全国平均を下回る （R17）
	がん検診受診者の割合	胃がん（男性）	56.5%（R4）	56.3%(R7)	60% （R17）
		胃がん（女性）	42.3%（R4）	43.2%(R7)	
		肺がん（男性）	54.5%（R4）	56.9%(R7)	
		肺がん（女性）	48.0%（R4）	49.4%(R7)	
		大腸がん（男性）	49.0%（R4）	50.6%(R7)	
		大腸がん（女性）	40.4%（R4）	43.8%(R7)	
		子宮頸がん（女性）	42.7%（R4）	46.7%(R7)	
		乳がん（女性）	46.2%（R4）	52.8%(R7)	
	がん精密検査受診者の割合	胃がん	89.5%（R1）	82.1%（R5）	100% （R17）
		肺がん	79.7%（R1）	81.3%（R5）	
		大腸がん	76.5%（R1）	71.9%（R5）	
		子宮頸がん	73.4%（R1）	68.0%（R5）	
		乳がん	73.9%（R1）	94.9%（R5）	

【R7年度の取組実績】



＜①がん検診啓発ポスター＞
・300部作成
（市町村、保健所、関係機関等へ配布）



＜②がん征圧月間＞
・懸垂幕の掲示　9/1～9/30



＜③乳がん早期発見強化月間（ピンクリボン月間）＞
・県庁本館ライトアップ　10/17～10/23
・ピンクリボングッズの紹介を通じた普及・啓発

【R8年度の取組内容】（予定を含む）　※新たな取組には下線

①がん検診啓発ポスターの作成
②がん征圧月間
・懸垂幕の掲示　9/1～9/30
③乳がん早期発見強化月間（ピンクリボン月間）

8 循環器病

「健康みやざき行動計画21（第3次）」主な目標項目		策定時値	直近値	目標値（R17）
脳血管疾患による年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	105.2（R2）	―	全国平均以下
	女性	61.41（R2）	―	全国平均以下
心疾患による年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	202.7（R2）	―	全国平均以下
	女性	119.8（R2）	―	全国平均以下
高血圧有病者の割合（40～74歳）	男性	50.4%（R4）	―	49.4%
	女性	38.7%（R4）	―	38.1%
LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合（40歳以上）	男性	9.3%（R4）	―	7%
	女性	10.7%（R4）	―	8%
メタボリックシンドローム該当者数及び予備群の減少率（2008年度比）		16.48%（R3）	―	25%
メタボリックシンドローム予備群の割合　40～74歳	男性	24.3%（R4）	―	22%
	女性	8.4%（R4）	―	8%
メタボリックシンドローム該当者の割合　40～74歳	男性	18.8%（R4）	―	17%
	女性	7.9%（R4）	―	7%
特定健康診査の実施率		51.5%（R3）	54.7%（R5）	70%
特定保健指導の実施率		26.5%（R3）	30.8%（R5）	45%

【R7年度の取組実績】



＜①県民公開講座＞
参加者233名（会場171名、Web62名）





＜②ハートの日＞



＜③世界脳卒中デー＞
＜④脈の日＞

（国民健康保険課）
・特定健診等受診率向上のための啓発動画をYouTube等のSNSで広告配信
・啓発グッズ（アルコールウェットティッシュ）を作成し、県内保険者を通じて県民に配布（19,000個）するとともに、啓発チラシと合わせて県内イオン各店で配布（延岡：500個、都城：500個、宮崎：1,000個）
・特定保健指導従事者に向けた研修会を開催（初任者研修：29名、従事者研修：102名）
・特定健診等受診率向上のための新聞広告を掲載（6月～8月、合計12回掲載）





【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

①県民公開講座の実施（12月12日開催予定）
②ハートの日普及啓発
③世界脳卒中デー普及啓発
④脈の日普及啓発

（国民健康保険課）
・特定健診等受診率向上のための啓発動画をYouTube等のSNSで広告配信
・啓発グッズ（アルコールウェットティッシュ）を作成し、県内保険者を通じて県民に配布（20,000個）するとともに、啓発チラシと合わせて県内イオン各店で配布（延岡：250個、都城：250個、宮崎：500個）
・特定保健指導従事者に向けた研修会を開催（初任者研修：40名、従事者研修：12月実施予定）

9 糖尿病

「健康みやざき行動計画21（第3次）」主な目標項目		策定時値（R4）	直近値	目標値（R17）
糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数		167人	152人（R6）	144人
治療継続者の割合		70.3%	—	75%
HbA1c8.0%以上の者の割合（40～74歳）		1.3%	—	1%
糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の割合（40～74歳）	男性	23.2%	—	21.6%
	女性	11.3%	—	10.5%

【R7年度の取組実績】



＜①世界糖尿病デー＞





＜②CKD県民公開講座＞
参加者186名（会場142名、Web44名）



＜③世界腎臓デー＞

【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

①世界糖尿病デー普及啓発、Karada Good Miyazakiフェスタ2026（11月）
②CKD県民公開講座
③世界腎臓デー普及啓発

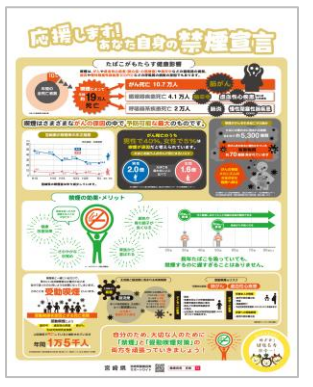
10 COPD

「健康みやざき行動計画21（第3次）」主な目標項目	策定時値(R4)	直近値	目標値（R17）
COPD死亡率（人口10万人当たり）	18.3	17.6（R6）	11

【R7年度の取組実績】



＜①啓発ポスター作成＞
健康長寿社会づくり推進会議賛同団体や
商業施設等（202ヶ所）へ送付



＜②パネル展示＞
9月健康増進月、
karadaGoodMiyazakiフェスタ2025、
2月生活習慣病予防月間で展示



＜③インフォグラフィック動画展開＞

【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

〇啓発チラシの作成
〇株式会社翔薬との協働による啓発活動
〇パネル展示及びリーフレット配布による普及啓発
・健康増進普及月間（9月）、生活習慣病予防月間（2月）、Karada Good Miyazakiフェスタ2026（11月）

11 生活機能の維持・向上

「健康みやざき行動計画21（第3次）」主な目標項目	策定時値	直近値	目標値（R17）
足腰に痛みのある高齢者数（人口千人当たり）（65歳以上）	264人（R4）	220人（R7）	237人
骨粗鬆症健診受診率	6.9%（R3）	7.6%（R7）	13%
K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の者の割合	7.5%（R4）	7.3%（R7）	4%

【R7年度の取組実績】

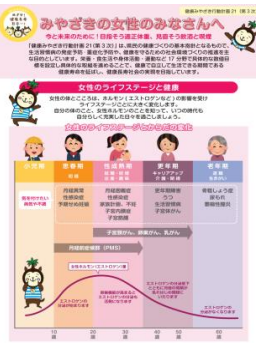




＜①ロコモ予防運動推進事業＞

養成講座　計2回（国富町、新富町）　合計29名受講
普及講座　計5回（国富町、西米良村、新富町、高鍋町、川南町）　合計108名受講





＜②リーフレットによる普及啓発＞

女性の健康に関するリーフレットに、骨粗鬆症健診の内容を掲載
・保健所や市町村で活用
・9月健康増進月間、karadaGoodMiyazakiフェスタ2025、2月生活習慣病予防月間展示ブースで配布

（福祉保健課）
・テレビCMや啓発リーフレット等を活用し、身近な方や相談窓口への相談を促す自殺予防普及啓発を実施。
・自殺予防ポータルサイト「ひなたこころサポート」や啓発リーフレット内にK6を用いたこころの健康チェックを掲載し、こころの状態のセルフチェックと早期相談を促進。

【R8年度の取組内容】（予定を含む）　※新たな取組には下線

＜①ロコモ予防運動推進事業＞

養成講座　計2回（門川町、高千穂町、美郷町、日之影町、五ヶ瀬町での合同開催）
普及講座　計5回　開催予定

＜②リーフレットによる普及啓発＞

女性の健康に関するリーフレットの中に、骨粗鬆症健診に関する内容を掲載
・保健所や市町村で活用
・健康増進普及月間（9月）、Karada Good Miyazakiフェスタ2026（11月）、生活習慣病予防月間（2月）等、各イベント等での配布

（福祉保健課）
・テレビCMや啓発リーフレット等を活用し、身近な方や相談窓口への相談を促す自殺予防普及啓発を実施。
・自殺予防ポータルサイト「ひなたこころサポート」や啓発リーフレット内にK6を用いたこころの健康チェックを掲載し、こころの状態のセルフチェックと早期相談を促進。

12 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

「健康みやざき行動計画21（第3次）」主な目標項目	策定時値	直近値	目標値（R17）
過去5年間程度で、まちづくりや助け合いなどの活動（地域社会づくり）をした者の割合	58.9%（R1）	43.7%（R7）	63.9%
不満・悩み・つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいないと思う者の割合	14.8%（R5）	―	9.2%

【R7年度の取組実績】

（福祉保健課）
・みやざき地域見守り応援隊　協定締結事業者数累計27
・民生委員・児童委員担い手確保対策事業　補助市町村：門川町
・年中無休の自殺予防電話相談窓口を実施するほか、法律・経済・こころ・福祉などのお悩みに専門機関がワンストップで対応する「お悩みまるごと相談会」を3回開催

【R8年度の取組内容】（予定を含む）　※新たな取組には下線

（福祉保健課）
・みやざき地域見守り応援隊　協定締結事業者数累計28
・民生委員・児童委員担い手確保対策事業　補助市町村：日南市、門川町
・年中無休の自殺予防電話相談窓口を実施するほか、法律・経済・こころ・福祉などのお悩みに専門機関がワンストップで対応する「お悩みまるごと相談会」を3回開催

「健康みやざき行動計画21（第3次）」主な目標項目	策定時値（R5）	直近値	目標値（R17）
適塩の食環境づくりを支援する企業・事業所数	調査中（6）	26（R7）	策定時値の20%
宮崎県ベジ活応援店の店舗数	164	185（R7）	250
県民参加型のウォーキング等を伴うイベント実施数（市町村・事業所等実施）	88	―	110
ロコモティブシンドローム予防養成講座の受講者数（令和3年度からの延べ人数）	77人	202人	550人
受動喫煙対策を行っている事業所の割合	93.6%	―	100%

【R7年度の取組実績】

＜①適塩応援企業等登録事業＞
・宮崎県内で適塩のための情報発信などを行う企業等の登録。
・登録企業と連携した県民への情報発信
（インスタグラム・YouTube動画全8本）





＜②こっそり適塩プロジェクト＞
弁当・惣菜事業者において、塩分を減らした弁当・惣菜等を塩分を減らしていることを表に訴求せずに販売。販売数にマイナスの影響は無く、購入された方のアンケートの結果でも味に対して好意的な反応が多かった。

１事業者委託：２品目実施
・ソース焼きそば（減塩率47.1%、526個販売）
・きんぴらごぼう（減塩率20%、459個販売）





＜③みんなの「ベジ活」「健康な食事」応援事業＞
〇ベジ活応援店利用促進のためのベジ活キャンペーンの実施（9～10月）
〇インフルエンサーによるベジ活応援店のSNS紹介
〇ベジ活応援店を対象としたスマートミール認証のための支援（1店舗支援）





【R8年度の取組内容】（予定を含む） ※新たな取組には下線

①適塩応援企業等登録事業
②こっそり適塩プロジェクト
R7はモデル的実施であったが、実施事業者を拡大するため、複数の事業者で実施できる体制へ変更。店舗への減塩実施のための支援を宮崎県栄養士会へ委託。
③みんなの「ベジ活」「健康な食事」応援事業
・ベジ活キャンペーン（9～10月）
・ベジ活応援店を対象としたスマートミール認証のための支援（11月末まで支援申込み受付）
・ベジ活応援店・スマートミール認証支援募集のSNS公告配信
④R8～健康的な食環境づくり推進協議会の設置
産学官が連携した健康的な食環境づくりの取組に向けた協議の場を設置。
⑤ナッジでそっと後押し運動推進支援事業
・「あるこうや」音源・動画を活用した歩数増加を促す取組の実施
・プラス1000歩あるこうやプロジェクト開催（令和8年10月10日～令和9年1月10日）

１４誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

「健康みやざき行動計画21（第3次）」主な目標項目	策定時値	直近値	目標値（R17）
県内でスマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	46（R5）	58（R7）	90
健康経営優良法人認定数（中小規模法人部門）	85（R4）	142（R7）	135
各事業所において必要な産業保健サービスを提供している事業場の割合の増加率	78.6%（R5）	72.5%（R7）	20%
管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く）	71.0%（R4）	80.9%（R7）	75.0%
食生活改善推進員の活動量（対面延べ人数）	35,825人（R2-4平均）	43,196人（R5-R7平均）	80,000人（R14-16平均）
宮崎県健康長寿サポートサイト　延べアクセス数	103,712回（R4）	280,343回（R4-R7累計）	100万回（R4年度以降の累計）

【R7年度の取組実績】

＜①健康増進普及月間・食生活改善普及運動＞

スマートライフプロジェクトと連動した月間の取組の推進

スマートライフプロジェクトの啓発ポスターを、健康みやざき行動計画21の推進団体や商工団体等（355ヵ所）へ送付し、普及啓発を実施。



＜②宮崎県と協会けんぽ宮崎支部の健康宣言サポート事業＞

・3事業所のサポート支援

・健康経営リーフレット10,000部配布



＜③給食施設指導＞

保健所による給食施設への栄養管理の指導（延べ850施設）

＜④管理栄養士・栄養士人材育成＞

宮崎県栄養士研修会　１回

＜⑤健康長寿サポートサイトによる情報発信＞

健康づくりに関する事業等の情報を発信。



【R8年度の取組内容】（予定を含む）　※新たな取組には下線

①健康増進普及月間・食生活改善普及運動
　スマートライフプロジェクトと連動した月間の取組の推進
②宮崎県と協会けんぽ宮崎支部の健康宣言サポート事業
③給食施設指導
④管理栄養士・栄養士人材育成
⑤健康長寿サポートサイトによる情報発信
　９月健康増進普及月間に合わせたインスタグラム広告配信の展開先（クリック後の表示先）として、サポートサイトへ誘導。

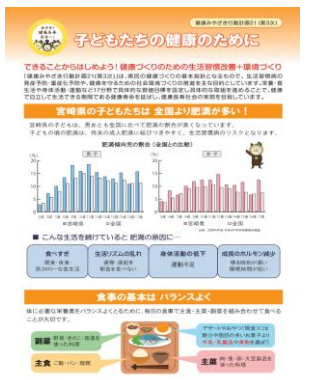
「健康みやざき行動計画21(第3次)」主な目標項目		策定時値(R4)	直近値	目標値
肥満傾向にある児童の割合 (小学5年生)	男子	15.86%	18.09% (R6)	全国平均以下 (R17)
	女子	12.37%	10.27% (R6)	
1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合(小学5年生)	男子	9.6%	9.2% (R7)	4.8% (R10)
	女子	14.1%	15.9% (R7)	7.1% (R10)
朝食を毎日食べるこどもの割合 (3歳児、就学前児、小5、中2、高2)	3歳児	95.0%	—	100%
	就学前児	96.5%	—	
	小5	89.1%	—	
	中2	86.9%	—	
	高2	84.0%	—	
野菜摂取量の平均値 (3歳児、就学前児、小5、中2、高2)	3歳児	121g	—	240g
	就学前児	114g	—	240g
	小5	191g	—	350g
	中2	200g	—	
	高2	214g	—	
食塩摂取量の平均値 (3歳児、就学前児、小5、中2、高2)	3歳児	9.2g	—	3.5g
	就学前児	9.2g	—	4.5g
	小5	11.3g	—	6g
	中2男子	12.1g	—	7g
	中2女子	10.7g	—	6.5g
	高2男子	12.2g	—	7.5g
	高2女子	10.5g	—	6.5g
食に関する指導の全体計画※を整備している学校の割合 ※食に関する指導の全体計画②から算出		80.5%	81.6% (R7)	100%

1 5 こども

【R7年度の取組実績】

＜リーフレットによる普及啓発＞

「健康みやざき行動計画21普及啓発リーフレット～子どもたちの健康のために～」に、
体格や運動に関する内容を記載。
・保健所や市町村で活用
・9月健康増進普及月間や2月生活習慣病予防月間の展示ブースで配布。



（スポーツ振興課）
・県内全小学校でスクールスポーツプランを作成し、児童の体力づくりを推進している。また、体力向上に関する優れた取組等を実施した体力つくり優良校を表彰するとともに、その実践を発表する場を設け、優れた取組を各学校に周知している。
・「みやざき弁当の日」の取組を推進し、学校における食に関する指導の充実を図っている。その一つとして、「みやざき弁当の日」写真展を実施するとともに、イベント(Karada Good Miyazakiフェスタ)において入賞者の表彰及び作品の展示を行っている。

【R8年度の取組内容】(予定を含む) ※新たな取組には下線

リーフレットによる普及啓発
・イベント(Karada Good Miyazakiフェスタ2026)での配布や、普及月間(9月健康増進普及月間、2月生活習慣病予防月間)の展示ブースに設置。

（スポーツ振興課）
・県内全小学校でスクールスポーツプランを作成し、児童の体力づくりを推進している。また、体力向上に関する優れた取組等を実施した体力つくり優良校を表彰するとともに、その実践を発表する場を設け、優れた取組を各学校に周知している。
・「みやざき弁当の日」の取組を推進し、学校における食に関する指導の充実を図っている。その一つとして、「みやざき弁当の日」写真展を実施するとともに、イベント(Karada Good Miyazakiフェスタ)において入賞者の表彰及び作品の展示を行っている。

16 高齢者

「健康みやざき行動計画21(第3次)」主な目標項目	策定時値(R4)	直近値	目標値(R17)
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合(65歳以上)	17.3%	―	13%
足腰に痛みのある高齢者数(人口千人当たり)(65歳以上)	264	220(R7)	237

【R7年度の取組実績】



＜①健康みやざき行動計画21普及啓発リーフレット＞
・保健所や市町村で活用
・9月健康増進普及月間や2月生活習慣病予防月間の展示ブースで配布。



＜②栄養と口腔からはじめるフレイル予防リーフレット＞
7,000部作成(市町村等へ配布)

＜③高齢者のフレイル対策事業＞
県保健所で関係者向け研修会の開催　8回、311名
(フレイル予防のための食生活について、オーラルフレイルについて等)

(長寿介護課医療・介護連携推進室)
〇地域リハビリテーション活動支援事業
市町村が実施する地域ケア会議や住民運営の通いの場等への専門職派遣調整を実施した。(17市町村、699名)
※専門職:理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師、精神保健福祉士

【R8年度の取組内容】(予定を含む)　※新たな取組には下線

①リーフレット配布による普及啓発
イベント(Karada Good Miyazakiフェスタ2026)での配布や、普及月間(9月健康増進普及月間、2月生活習慣病予防月間)の展示ブースに設置。
②栄養と口腔からはじめるフレイル予防リーフレットの作成・配布
③高齢者のフレイル対策事業
県保健所で関係者向け研修会の開催

(長寿介護課医療・介護連携推進室)
〇地域リハビリテーション活動支援事業
・市町村が実施する地域ケア会議や住民運営の通いの場等への専門職派遣調整を実施。
・高齢者の自立支援・重度化防止の取組を推進するため、県の推進体制として「宮崎県リハビリテーション支援センター」を1箇所、圏域ごとに「地域リハビリテーション広域支援センター」を5箇所指定。
〇介護予防栄養士育成事業
・市町村が実施する地域ケア会議等において、介護予防に資する栄養指導を行うための研修会を開催。

17 女性

「健康みやざき行動計画21(第3次)」主な目標項目	策定時値(R4)	直近値	目標値(R17)
女性のやせの者(BMI18.5未満)の割合　20～30歳代	13.7%	―	13%
妊婦の喫煙率	1.6% (R3)	1.8% (R6)	0%
妊婦の飲酒率	0.6% (R3)	2.5% (R6)	0%

【R7年度の取組実績】

＜①リーフレットによる普及啓発＞
女性の健康に関するリーフレットの中に、女性のやせ、喫煙、飲酒に関する内容を掲載。
・保健所や市町村等で活用
・9月健康増進普及月間や2月生活習慣病予防月間で配布。

＜②女性の健康週間＞
・3月の週間に合わせ、展示や懸垂幕の掲示による普及啓発を実施。





【R8年度の取組内容】(予定を含む)　※新たな取組には下線

①リーフレット配布による普及啓発
②女性の健康週間(3月)