

健康の秋

始めませんか

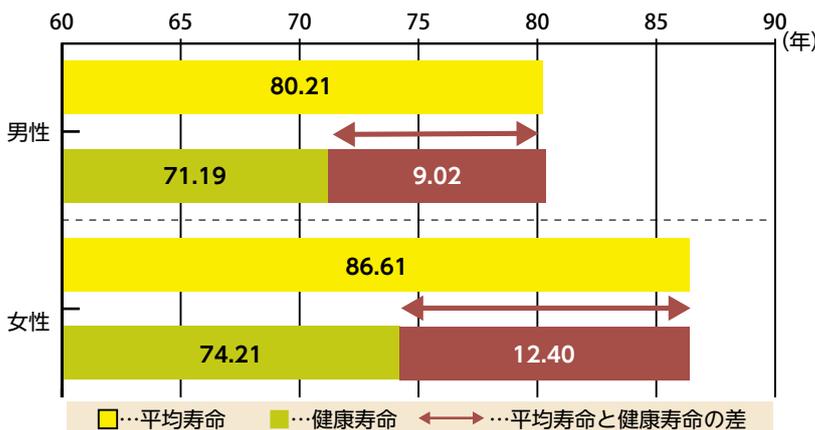
健康寿命を伸ばそう

「健康寿命」を脅かす原因の一つは「生活習慣病」。これを予防するためには、日頃の食生活や運動が大切です。

「食欲の秋」「スポーツの秋」と言われる秋だからこそ、健康づくりを始めませんか。

健康推進室

平均寿命と健康寿命



資料：平均寿命…厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」、健康寿命…健康寿命の指標化に関する研究「健康日本 21（第二次）等の健康寿命の検討」（厚生労働科学研究平成 27 年度分担研究報告書）

健康寿命とは

健康寿命は、「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。年齢を重ねても健康に活動できることが重要です。

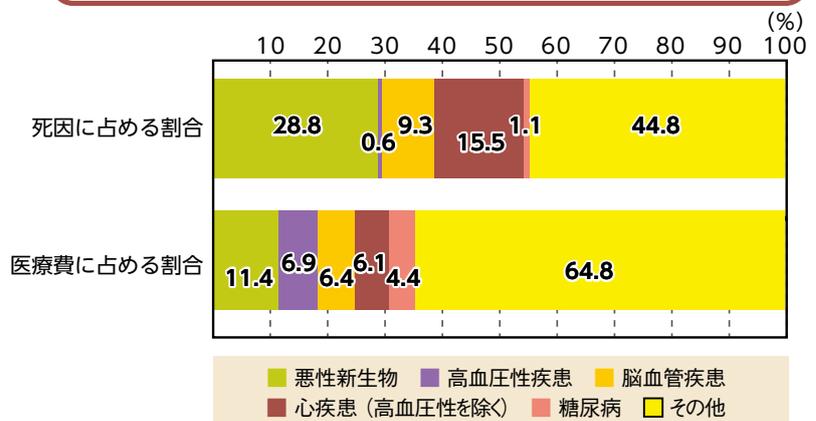
平均寿命と健康寿命を見てみると、男性は約9年、女性は約12年の差があることが分かります（左の表のとおり）。健康寿命を延ばせるよう、毎日の生活の中でできることから取り組み、ますます元気に過ごしましょう。

大きな要因の一つ 生活習慣病

生活習慣病は、「食生活や運動などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことで、がんや循環器疾患、糖尿病などがあります。

生活習慣病は、死因の約6割、治療するためにかかる医療費の約3割を占めています。生活習慣を改善することが、寿命を伸ばすことにつながるほか、ひいては私たちの医療費の負担軽減にもなると考えられます（右の表のとおり）。

生活習慣病に関わる医療費と死因に占める割合



出典：「医療に占める割合」…厚生労働省大臣官房統計情報部「平成 23 年度国民医療費」・「死因に占める割合」…厚生労働省大臣官房統計情報部「平成 25 年人口統計月報年計（概数）」



生活習慣病にならないために

STEP 1 日頃から予防する

STEP 2 定期的に振り返る

ことが重要

ここからは、生活習慣病予防について、詳しく解説していきます。



市健康推進室 保健師

STEP 1-1 運動

普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病のリスクを下げることができます。

 **毎日 +10分 から始めましょう！**

年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています（下の表のとおり）。

そこまでの運動習慣や時間がないという人は、まずは「10分歩くこと」から始めてみましょう。

	身体活動（生活活動・運動）	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	——
18歳～64歳	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分

出典：「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省）

10分間の早歩き

早歩きは、立派な運動です。苦しくない程度にスピードを上げて、通勤・通学のときやちょっとした移動時間に歩いてみることから始めませんか。



STEP 1-2 食生活

バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが重要です。

 **お弁当箱バランスを意識して**

「お弁当箱バランス」とは、食事をバランス良く食べるための割合の目安を表したもので、弁当箱に詰めるように、主食3：主菜1：副菜2の割合を毎食そろえると良いとされています。

主食 + 主菜 + 副菜を毎食そろえよう

主食：3

ごはん・パン・めん類など



体を動かすエネルギー、炭水化物を多く含む

血液や筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む



主菜：1

肉・魚・卵・大豆食品



副菜：2

野菜・海藻・きのこなど

体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含む



朝食を食べよう

朝食は、一日のリズムを整えるとともに、エネルギーの源になります。面倒と抜いてしまわず、きちんと食べるようにしましょう。

市での取り組み

市では、生活習慣病の予防のために、各個人が病気の予防や健康づくりに役立つ知識や技術を身に付けられるよう、健康教室や健康相談を行っています。

☑ 健康推進室（元気アップ体操塾は高齢介護室）

健康づくり実践講座



健康についてのテーマを設け、自分や家族の健康を改めて考える教室です（全4回）。

第1回目は、「私にとって健康とは」をテーマに、バランスの良い食事のとり方など、グループワークを通して学びました。

※今年度の参加受付は終了しています。

参加者の声

塩分や油ものをついとり過ぎてしまうので、改善方法を学びに来ました。今回学んだ内容を活かして、健康であり続けたいと思います。



松谷満利子さん
(点野四丁目)

- 骨からきれいになる講座～骨粗しょう症予防教室～ピラティスやコアトレーニングで骨のアンチエイジングについて学ぶ教室です。
- どこでも健康教室
みんなで体操をして、健康な体づくりを目指します。

元気アップ体操塾

元気アップ体操は、高齢者が無理なく行える介護予防の体操で、ストレッチや筋トレなどを、椅子を使って行います。

日々のちょっとした運動で、階段を上がるなどの日常の動作が楽になり、どこかに出掛けようといった気持ち湧いてくる人も多いいいます。



※今年度の参加受付は終了しています。

参加者の声

血圧が少し高いのが気になり、参加しました。体の動かし方など、とても勉強になりました。



西田弘さん
(下神田町)

STEP 2 「健診」を受ける

生活習慣病を引き起こす血管の変化は、自覚症状のないままじわじわ進むため、毎年、特定健診で確認することが大切です。



特定健診

特定健診は血管の変化に注目した健診です。市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人を対象に実施されています。

8月からが
んドックと同
時に受診でき
るセット検診
も行っていま
すので、利用し
てください。

15歳～39歳
の人は健康づ
くり健診、75
歳以上の人は
後期高齢者医療健康診査を受診しま
しょう。

※セット検診・健康づくり健診は申し込みが必要です。



健康と賞品が
手に入る!

ワガヤネヤガワ 健康ポイント事業

検(健)診や健康教室などへの参加をポイント化し、ポイントを集めて応募すると、賞品と交換できます。今回紹介した事業も全て対象です。是非参加してください。

☎ 健康推進室

応募者全員にもれなくQUOカードプレゼント

A コース
ポイントシール3枚と検(健)診の受診で
1,000円分のQUOカード

B コース
ポイントシール2枚で
500円分のQUOカード

さらにAコース応募者の中から抽選で健康グッズをプレゼント

特賞

1等 自転車 1人



1等 空気清浄機 1人



2等 フードプロセッサー 2人

3等 ハンディマッサージ器 2人

4等 布団クリーナー 2人

5等 体組成計 3人

6等 血圧計 3人

7等 電動歯ブラシ 3人



対象 15歳以上の市民

リーフレット・ポイントカード配布場所

市民課、保険事業室、健康推進室、各シティ・ステーションなど

応募

平成30年4月2日(月)までの平日午前9時～午後5時30分又は第4日曜日午前9時～正午に直接、健康推進室の窓口(第4日曜日午前9時～正午は保険事業室でも受付)

※応募方法などは「ワガヤネヤガワ健康ポイントリーフレット」又は市ホームページ「健康推進室」をご覧ください。

笑顔が広がるまちづくりには市民の皆様一人一人の健康が欠かせません。市保健師一同、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。気になることは御相談ください。

市民の皆さんへメッセージ

睡眠や休息など、心の健康です。皆さん眠れていますか。仕事や子育て、介護など、頑張りすぎていませんか。心は風船のようなもので、強い力で押さえ続けると割れてしまいます。時々自身の疲れにも目を向けてあげてくださいね。

食生活や運動のほかに
気を付けること

WHOによる健康の定義は、「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全な良好な状態であり、単に病気になるいは虚弱でないことではない」となっています。健康が「あつて当たり前」のものではないということを忘れないことが大切です。体と心のSOSに耳を傾け、必要なときには必ずメンテナンスをしましょう。

健康のために大切なこと

保健師の
ワンポイント
アドバイス



榎原有実子さん
(健康推進室)