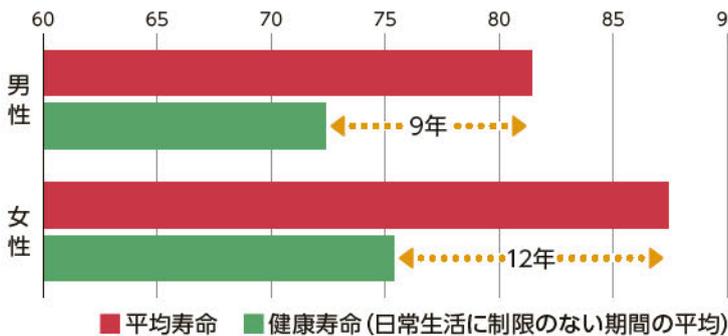


元 気 の ひ き だ し

元気に自立して過ごせる期間＝「健康寿命」

私たちの寿命は延び続け、人生100年時代と言われるようになりました。(平均寿命：男性81.4歳、女性87.4歳)しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が男性は約9年、女性は約12年も平均寿命より短いことが分かりました。これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9～12年もあるということです。

できることなら、1日でも長く健康で自立した生活を送りたい!多くの方に共通する願いだと思います。



平均寿命と健康寿命の差
「日常生活に制限のある」期間

10年後、どんな自分でありたいですか?

5年後、10年後の健康は今の生活の延長線上にあります。

どんな自分であり、どんな風に過ごしたいか。健康な体を維持していくことは幸福感 (well-being) をもって暮らすことにもつながります。未来に向けて、今できることにチャレンジしましょう♪



健康寿命を延ばす4つのPoint

適度な運動

プラス10分の運動を!

- 階段を使う
- 座ったまま足を上げ下げする
- 朝夜、布団の上でストレッチ

バランスのよい食事

1日の食事の中でさまざまな食材を取り入れてバランスよく食べましょう。
プラス70gの野菜を!

しっかり禁煙

喫煙はがんや脳血管疾患、流・早産などさまざまな病気のリスクを高めます。
加熱式たばこや電子たばこにも、化学物質が含まれています。

健診(検診)を受けよう

- からだのチェック
早期には自覚症状がない病気も少なくありません。
定期的に自分の体の状態を把握し、リスクの早期発見・予防をしましょう。

集団健診日程

9/5	前兼久公民館
10/26	総合保健福祉センター
11/12	山田公民館
11/30	総合保健福祉センター
R7.2/2	総合保健福祉センター

- お口のチェック
虫歯や歯周病で歯がグラグラしたり、入れ歯が合わないなど、食べ物をしっかり噛めない状態が続くと、全身の健康に影響します。
年に1回は歯科医にかかり、お口の健康状態を診てもらいましょう。

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217