



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水水行政局

健康推進課
住民福祉室

9月は「健康増進普及月間」

52・2111

1に運動 2に食事
しっかりと禁煙 最後にクスリ
健康寿命の延伸

日本の平均寿命は、男性80・21年、女性86・61年（厚生労働省 平成25年簡易生命表引用）となり、「人生80年」という言葉通り、日本は世界有数の長寿国となっています。

平均寿命が延びたのは、糖尿病、がん、心臓病、脳卒病など生活習慣病の死亡状況が改善したためと言われています。また、一方で、生活習慣病の病気や症状をかかえながら通院や入院をする方も増えています。

自立して健康に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすには、生活習慣病予防に繋がる「運動」「食事」「禁煙」について心掛けることが大切です。

「健康増進普及月間」って何だぞ？

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など一人一人が生活習慣を改善

する重要性について理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進する目的で、9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」として全国的に実施されています。

厚生労働省は、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が

送れることを目標にしています。運動・食生活・禁煙という3分野へのアクションに、新たなテーマとして健診・検診の受診を加え、更なる健康寿命の延伸を推進しています。



3. 禁煙

1. 適切な運動

苦しくない程度にスピードをあげて早歩き。これは立派な「運動」になります。ちよつと汗ばむくらいの運動強度で十分に効果があります。男性は9,000歩、女性は8,000歩が目安です。

さらに、あと10分間（1,000歩）歩くことで、生活習慣病予防に効果があると言われています。



2. 適切な食生活

私たちは、毎日280gの野菜を食べています。生活習慣病予防のためには、350gが推奨量です。1日にプラス70g（小皿1つ分）の野菜を摂りましょう。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。ちよつとしたコツとして、生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなります。忙しいときは、レンジでチン。決して、難しい量ではありません。

3. 禁煙

タバコには4,000種類にもおよぶ有害物質が含まれています。もちろん、微量ではありませんが、体内に蓄積され悪影響を及ぼします。自分のためにも、あなたの大切な誰かのためにも禁煙を試みませんか？



11 健診・検診の受診

特定健診などの「健診」やがん検診などの「検診」を受けましょう。どちらの「けんしん」も病気になる前に受けていけば予防策が見つかります。病気の早期発見は、早期治療や早期回復につながります。また、自覚症状がないという病気は少なくありません。無症状のうち自分の健康状態を知っておくことが重要です。

