

# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

9月は

「健康増進普及月間」です。



1に運動、2に食事  
しっかり禁煙、最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～



健康寿命とは、健康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。日本人の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳、健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳です※。平均寿命と健康寿命との差（日常生活に介護や支援が必要な期間）は、男性では約9年、女性では約12年となりますが、健康寿命を延ばし、この期間をできるだけ短くすることを目指しましょう。

※平均寿命は平成25年厚生労働省簡易生命表、健康寿命は健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に対する研究より

健康寿命を延ばすための健康づくり

## 4つのアクション+1

### 適度な運動 1

毎日+10分の運動

「いつもよりちょっと歩幅を大きく」「掃除や買い物で余計に体を動かす」といったことで運動量は増えます。

### 適切な食生活 2

毎日+1皿の野菜

いつもの食事に野菜のおかずを1つ追加、季節の野菜をおいしく食卓に取り入れましょう。

### 禁煙 3

たばこの煙をなくす

たばこを吸う人はもちろん、たばこの煙を吸うだけで健康を損ないます。たばこの煙のない家庭、地域を目指しましょう。

### 質の高い睡眠 4

しっかり休息をとる

自分に合った睡眠環境で心地よい睡眠を。朝は決まった時間に起き、朝日を浴びてしっかり目を覚ましましょう。

定期的に健康診査・がん検診を受診し、  
自分の健康状態を知り、その上で4つのアクションに取り組みましょう。

### 健康診査・がん検診の受診 +1

「健診から始める健康づくり」をお勧めしています。今年度は、特定健診対象の方に問診票と検査セットを送付し地区の健診をご案内したり、健診を受ける40歳以上の方全員に大腸がん検診のセットを同封し受診率向上に取り組んでいます。

## 健康づくりを楽しもう！

### 「しらたか健紅マイレージ事業」

健診の受診や健康づくりがポイントになり、50ポイント貯まるとお得な特典が受けられます。健診受診では20ポイント、がん検診は10ポイント、人間ドックは30ポイント、健康づくりの目標をたてて記録票に記入すると10ポイント、目標に取り組んで達成したら1日につき2ポイント（最大20ポイント）が貯まります。

目標は具体的で取り組みやすいものを！

#### ●健康づくりの目標の例

- 運動なら「朝と夜、10分ずつ足踏みをする」、「洗濯物を2階に干す」
- 食事なら「夜9時以降、カロリーのあるものは口にしない」
- 禁煙なら「誕生日から禁煙する」、「禁煙外来を受診する」
- 睡眠なら「毎日6時に起きる」、「眠る前にテレビやスマホを見ない」など

しらたか健紅マイレージは、19歳以上で町に住所を有する方が対象で、4月以降に受けた健診や健康づくりの活動がポイントになります。ポイントを獲得するための記録票は、健康福祉センター、各コミュニティセンターで配布していますので、健康づくりのためにぜひ活用してください。