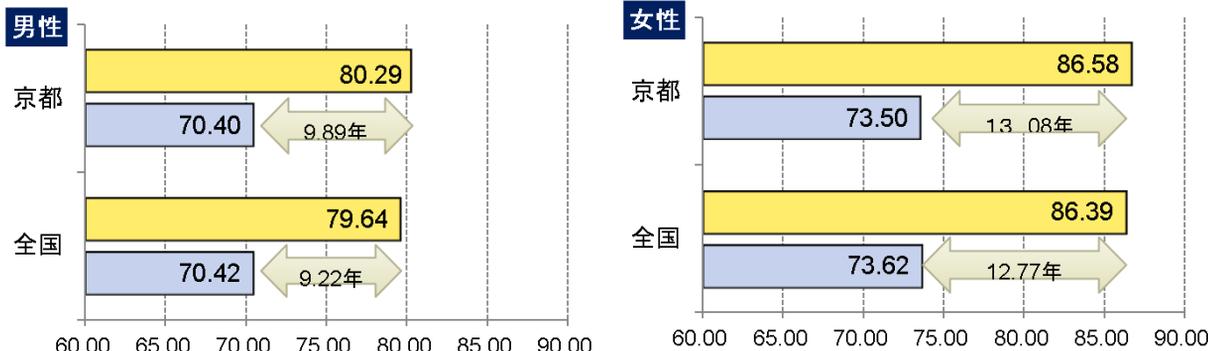


9月は健康増進 普及月間です

健康づくりのスローガンは、『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～』です。

認知症若しくは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」の延伸を図っていくためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

京都府民の健康寿命



※厚生労働科学研究H22国民生活基礎調査をもとに算出

京都府民の健康寿命は、男性70.4歳、女性73.5歳です。

平均寿命は、全国平均を上回っていますが、残念ながら健康寿命は、全国平均と比べ短くなっており、介護期間が10年から13年と長くなっています。

介護が必要となる原因

- | | |
|---------------|----------|
| 1位 脳血管疾患(脳卒中) | 4位 関節疾患 |
| 2位 認知症 | 5位 骨折・転倒 |
| 3位 高齢による衰弱 | |

脳卒中や認知症を予防するためには、その原因となる高血圧、糖尿病を予防することが大切です。

また、関節疾患、骨折転倒を予防するためには、筋力や体力をつけておくことが大切になります。

どちらの状態を予防するにも、まずは自分の健康状態を知ることが大事。そして、自分の健康状態にあった運動と食事をするのが重要なポイントです。

今年の健診を受けていない方。まだ大丈夫。

健保組合、協会健保、共済組合などの被保険者の方は、職場の定期健診を、国民健康保険の方は市町村の特定健診を毎年受けて、自分のからだの状態と変化を知っておきましょう。

若いときからの生活習慣が、あなたの将来の健康を左右します。早めにからダ・メンテナンスをすることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。



実施日: 月 日 時から
 場所:

各保険者が実施する特定健診は40歳以上が対象となります。健診の内容や期間・場所については、加入している保険者にご確認ください。

勤務されている人は、職場の健康管理者に、国民健康保険の方は、お住まいの市町村におたずねください。

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられています。しかし、特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、基本的には通常の食事として摂取することが望ましく、野菜350～400gの摂取が必要と推定されていることから、健康日本21では、野菜摂取量を平均350g以上を目標としています。しかし、日本人の野菜摂取量は1日平均約290gであることより、野菜をあと70～80gの1皿分足すことで、必要量を満たすことができます。

野菜摂取量(20歳以上)	京都府	268g
	全国	297g

身体活動が多い人や運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどに罹る割合や死亡率が低くなっています。また、メンタルヘルスや生活の質の改善への効果も認められています。

生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量(「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計)の増加に従って上昇します。

長期的には10分程度の歩行を1日に数回行なう程度でも健康上の効果が期待できます。

歩数では、1,000歩で約10分間の運動です。

1日の歩数(20歳以上)	京都府	男性7,391歩	女性6,780歩
	全国	男性7,791歩	女性6,894歩

たばこの煙にはニコチン、種々の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素、種々の線毛障害性物質、その他多種類の有害物質が含まれています。

喫煙により循環器系、呼吸器系などに対する急性影響がみられるほか、喫煙者では肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症の率が高くなります。また、受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。

喫煙率	京都府	男性 26.9%	女性 6.5%
	全国	男性 34.1%	女性 9.0%

毎日野菜をプラス1皿



身体活動をプラス10分



タバコの煙をマイナス



※各数値は、京都府は平成23年度実施府民健康栄養調査結果、全国は平成24年度実施国民健康・栄養調査結果を示しています。

少しの努力の積み重ねで、あなたも、生涯健康な体を手に入れることができます

(2014年9月発行)