

スポ振通信

今月のテーマ

健康寿命をのばそう！

健康寿命という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、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。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年女性で約13年の差があります。

厚生労働省は、単なる長寿でなく、より長く健康で自立した生活を送ることを目標とし、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンとする「スマート・ライフ・プロジェクト」を立ち上げ、次の「3アクション+1」を呼びかけています。

3アクション

① 適度な運動

毎日10分の運動を
+

② 適切な食生活

1日70gの野菜を
+

③ 禁煙

禁煙でたばこの煙を
-

+

健診・検診の受診

健康チェックで
◎

① 適度な運動

毎日プラス10分の運動を。

例えば、「運動時のはや歩き」や「掃除」や「庭いじり」。
日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

身体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。
日頃から運動している方も、運動していない方も、今より毎日10分多く、身体を動かすことを心がけてみましょう。



ちょっとした工夫や心がけで日常生活の活動量を増やそう！

〈通勤中や職場で〉

- 自転車で通勤する
- 一駅手前で下車して歩く
- 駅や職場ではエレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う

〈家庭で〉

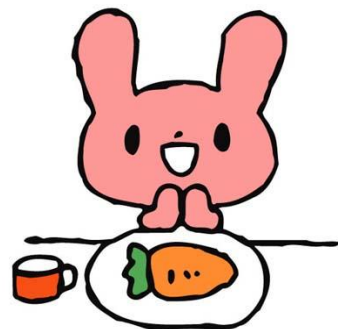
- 歩いて買い物に行く
- 窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする



② 適切な食生活

1日プラス70gの野菜を。

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。
ちょっと意識して美味しく野菜を摂ることで
理想的な食生活に近づきます。



野菜不足は、あとトマト半分。

野菜70gというとトマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。野菜メニューも充実している夕食ではなく、朝食や昼食でプラスするのがコツです。

温野菜なら、不足70gも食べやすい。

ちょっ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。スープでも煮物でも忙しい時はレンジでチンで。

③ 禁煙

禁煙を。

たばこを吸うことによる健康影響には、多くのものがあります。
また、煙によって、自分だけではなく周囲への悪影響も引き起こします。

禁煙の効果

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。もちろん禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年長くなることがわかっています。

健診・検診で からだをチェック

定期的に自分を知る。

早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。



健診で
健康状態を
確かめよう。

検診の
受診を
推進しよう。

特定健診などの「健診」は、健康増進のためにそのときの健康状態を調べて、問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診を受診しましょう。

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。自分はもちろん家族の安心のためにも、検診を受診しましょう。

日々のちょっとした努力が生活習慣病を予防し、健康寿命をのばすことにつながります。定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう！

参考：スマートライフプロジェクトホームページ、全国健康保険協会ホームページ