

健康・生きがいづくり通信

第8号

健康寿命を ご存知ですか？

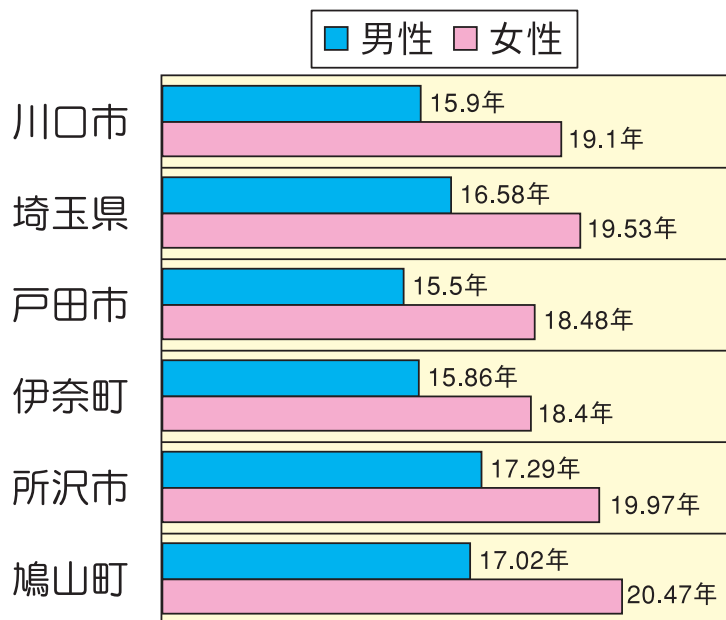
健康寿命とは
人生の中で健康で
支援や介護を要し
ない自立した生活
ができる期間



川口市が目指している『健康』な状態とは、疾病や障害の有無に関わらず、それぞれが、『生きいきと充実し、生きがいを持った日常生活を送ることのできる状態』をいいます。

川口市の健康寿命は？

65歳の方が将来元気で自立した生活を送る年数(平成21年の65歳健康寿命)※



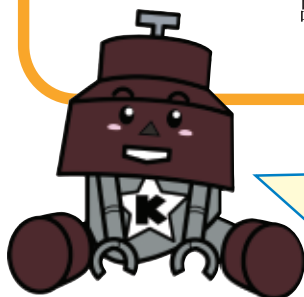
出典：埼玉県衛生研究所ホームページ

※65歳の方が健康で自立した生活を送る期間（要介護度2以上になるまで）

川口市の健康寿命は、埼玉県の64市町村の中で男性が62位、女性が55位と短い状況です。(1位は男性が所沢市、女性が鳩山町)

日本は世界有数の長寿国ですが、生活習慣病による寝たきりや認知症になる高齢者が増加しています。

そのため、平均寿命と健康寿命の差が開き、寝たきりの期間が6年以上にも及びます。



川口市マスコット
「きゅぼらん」

人生の最後まで、できる限り自立した生活を送り、元気に楽しく毎日を送るためには、どうしたらよいのでしょうか？

健康寿命を伸ばすポイントは3つ!!

- 1 適度な運動
- 2 禁煙
- 3 適切な食生活



厚生労働省「スマートライフプロジェクト」にてこの3つが推奨されています。

1 適度な運動では…



例えば、通勤や買い物の時、「速足で10分」苦しくならない程度歩くだけでも、運動になります。

10分歩くと約1000歩。
生活習慣病予防には一日8000～9000歩歩くことが理想ですが、平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。ウォーキングならいつでも、だれでも、手軽に運動ができます。

夕暮れや夜間にウォーキングする際は、明るい色の服装を心がけてください。また、反射材を着用すると、車のドライバーからの視認性が向上し、早めに気づいてもらえます。

家事やこまめに体を動かすことでも運動になります！



歩くときは・・・
水分補給も忘れずに

2 健康のために禁煙を！



タバコには4000種類にもおよぶ有害物質が含まれています。

タバコを吸うことは、健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。健康寿命を伸ばすため禁煙しましょう。

禁煙の手助けをしてくれるサイト♪

- ・禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp/>
- ・埼玉県ホームページ

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kitsuentaisaku/eikyo.html>



たばこはニコチンの依存性があり、自分の努力だけでやめるのは大変です。

禁煙外来のある病院（川口市保健センターのホームページに掲載）に相談しましょう。

<http://www.city.kawaguchi.lg.jp/kbn/24200098/24200098.html>

③ 適切な食生活では…

☆ 1日プラス100グラムの野菜を!!

日本人はすでに一日平均約250グラムの野菜をとっています。

しかし、生活習慣病予防の観点から、

「あと100グラム」 足りません。

トマトならあと半分、ブロッコリーなら3房、きゅうりなら1本。これで100グラムになります。野菜には免疫力を高め、老化防止や生活習慣病予防に効果があります。



野菜をたくさん食べるためのコツ

生野菜より温野菜のほうが、食べやすく、たくさんの量を食べられます♪

スープやみそ汁を具たくさんに♪

レンジで温めて温野菜サラダに♪

外食の時は意識して野菜の多いメニューをとる♪



☆ 塩分を控えましょう!

「日本人の食事摂取基準」(2010年版)の目標

☆成人男性 1日9.0g未満

☆成人女性 1日7.5g未満



例えば、

「かけて食べる」

より

「つけて食べる!」

しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが、塩分の摂取量が少なくてすみます。



食品	塩分の量
塩さけ1切れ(80g)	約4.6g
梅干し1個(10g)	約2.0g
バター大さじ1(13g)	約0.2g
食パン1枚(60g)	約0.8g
ラーメン	約4.0g
みそラーメン	約6.0g
カツ丼	約4.5g

出典：厚生労働省ホームページ

運動・食事・禁煙。日々の小さな努力がライフスタイルの改善につながり、健康寿命を伸ばすことにつながります。まずは、自分らしく、できるところから始めてみませんか。