

# 健康寿命を延ばそう！

生涯健康で生き生きとした生活を送るために、生活習慣を見直し、健康寿命を延ばしましょう。

問保健センター ☎95・3381

## 八潮市と健康寿命

健康寿命とは、健康で自立した生活ができる期間のことです。県では、65歳になってから「要介護2※」以上になるまでの期間としています。

八潮市の「健康寿命」は、男女ともに県平均より短い傾向にあります。

健康寿命の延伸を阻害する原因の一つは生活習慣病です。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖、運動不足、喫煙、ストレスなどは生活習慣病になるリスクを高めます。

いつまでも健康で元気に暮らしたいという願いは、市民の皆さんの共通の願いです。生活習慣の見直しなどを行って、健康寿命を延ばしましょう。

肥満？  
高血圧？  
運動不足？  
ストレス？



### 第2次八潮市健康づくり行動計画の領域

#### 基本領域 自分を知る

自分を知ることが健康づくりの第一歩  
～年に1度は健康診断を受けよう！～

#### ①栄養・食生活

1日3食食べよう！  
～バランスのよい食事をしよう！～

#### ②身体活動・運動

仲間と楽しくからだを動かそう！  
～仲間と一緒に運動習慣～

#### ③休養・こころの健康

毎日笑顔で気持ちよく！  
～笑う八潮に福きたる～

#### ④歯・口腔の健康

歯とお口は健康の基本  
～ケア名人で歯とお口に自信を持とう！～

### 健康づくりのヒント

※「要介護2」とは、食事や排せつ、移動など日常生活で介助が必要となる状態。

市では、平成26年3月に「第2次八潮市健康づくり行動計画」を策定しました。「健康寿命を延ばそう！」地域の力で一人ひとりが健康づくりを基本理念として、5領域（基本領域と4つの領域）において、健康づくりの取り組みを推進しています。

#### 基本領域「自分を知る」

定期的に健診（検診）を受

け、自分の健康状態を知ることが、日頃の健康管理につながります。年に1度は健康診断を受けましょう。

○「各種健診（検診）※」を利用しましょう。

○日頃から相談できる「かかりつけ医」をもちましょう。



#### 領域1「栄養・食生活」

健康な生活を維持するためには、自分のからだに合った食生活をおくることが大切です。

1日3食「バランスの良い



料理教室

#### 領域2「身体活動・運動」

生涯を通じて自立した生活を営むには、運動習慣を身につけ、さまざまな機会を通して体を動かすことが大切です。今より10分多く体を動かす「プラス10（テン）」を心がけましょう。

○ウォーキングマップを利用し、市内散策をしましょう。

○毎日1万歩を目指して歩き、健康づくりに取り組む「やしお毎日1万歩運動」などの事業を利用しましょう。



図

### ハッピーごまちゃん手ばかり健康法(簡略版)

1食または1日に何をどれだけ食べればよいか、自分の手を使って、栄養バランスのとれた食事の目安量が簡単に分かる方法です。



#### 主食(1食分)

『ごはん・パン・めんなど』



- ・ごはん・めんは両手にのる量
- ・パンは片手にのる量

#### 副菜(1食分は約120グラム)

『野菜・きのこ・海藻など』



- ・生で食べる時は両手に山盛り1杯
- ・調理した野菜は片手に軽く山盛り1杯

#### 主菜(1食に1皿)

『魚・肉など』



- ①魚
  - ・さばなど脂肪の多い魚は手のひらの大きさ
  - ・魚の切り身なら片手にのる大きさ
- ②肉
  - ・とり肉・厚切り肉なら手のひらの大きさ
  - ・薄切りの肉なら片手に3～4枚

#### 果物・乳製品(1日に1回)



- 果物は  
みかんなら1個・りんごなら2分の1個
- 牛乳は1本(約200cc)または  
ヨーグルト1カップとスライスチーズ1枚

#### 領域3「休養・こころの健康」

休養は、食生活や運動とともに、健康のためには不可欠です。こころと体のバランスを保つためには、生活リズムを整え、休養を十分に取り、ストレスを自己管理することが大切です。

こころの健康に関心をもちましょう。

○自分に合ったストレス解消法をもちましょう。

○一人で悩まず誰かに相談しましょう。専門医による「こころの健康相談」を利用しましょう。

#### 領域4「歯・口腔の健康」

噛む、飲む、味わう、話す、歌うなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点だと言



※各種健診（検診）・教室の案内は、広報やしお10面の「保健センターからのお知らせ」のコーナーをご覧ください。



楽しく！  
無理せず！  
仲間とともに！  
身近なところで！  
継続して！