

# あなたが守る

# あなたが守る健康

## 健康寿命を伸ばしましょう

【問い合わせ】 健康推進課 ☎ 22・9653 FAX 22・9666

健康寿命ということばを聞いたことがありますか。日本は、世界でも平均寿命の長い国ですが、生きている期間が長いだけでは、人は幸せとはいえません。生きている間はできるだけ元気でありたいというのが多くの人の願いではないでしょうか。

「今のところ病気になっていないから健康について気にしなくてもよい」「まだ若いから気をつけなくても大丈夫」などと思っていませんか。健康なまま長生きするために、今できることはなんでしょうか。

### 健康寿命と平均寿命は

#### 10年前後も違います

日本人の平均寿命は、男性が79歳、女性が86歳です。けれども、介護なしに自分で生活できることを健康であると考えると、健康寿命は、男性は70歳、女性は73歳といわれ、なんと10年前後も開きがあります。

### 健康づくりは、生まれたとき

#### から始まっています

幼児期には、成長を支える十分な栄養をとることや、早寝早起きなどの生活習慣を身につけることが必要

です。また、遊びを通じて体を動かすことの楽しさを知ること、生涯を健康に過ごすことにつながります。児童・青少年期や成人期、高齢期にも、それぞれに必要な食事や規則正しい生活、さらには年齢に応じた運動などが、健康な体を育みます。

### 病気になるのは

#### 体だけではありません

健康は、体の調子だけではありません。

こころが病んでしまうと、それがやがて体にも悪い影響を及ぼします。



大人も子どもも、こころの病にかからないよう注意することが、健康寿命を伸ばすためには必要です。

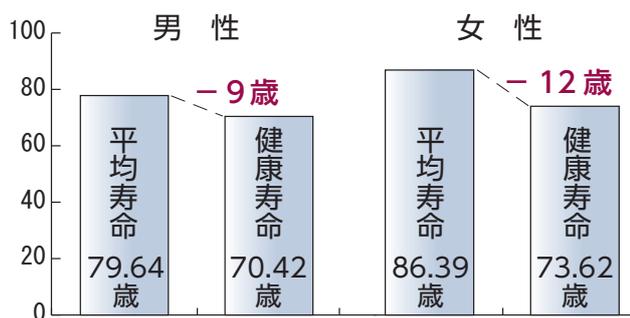
### 健康のために

#### 特に大切なことが3つある

年齢にかかわらず、健康に過ごすために大切なことが3つあります。ひとつは食べること。もうひとつは体を動かすこと。そしてなにより大切なのはこころを健康に保つことです。

あなたは、自信を持って、「大丈夫」といえるでしょうか。

■日本人の平均寿命と健康寿命（2010年）



### <健康寿命>

厚生労働省では、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生きられる期間を“健康寿命”という言葉で表し、国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのぼすための運動「Smart Life Project」(スマート ライフ プロジェクト)に取り組んでいます。

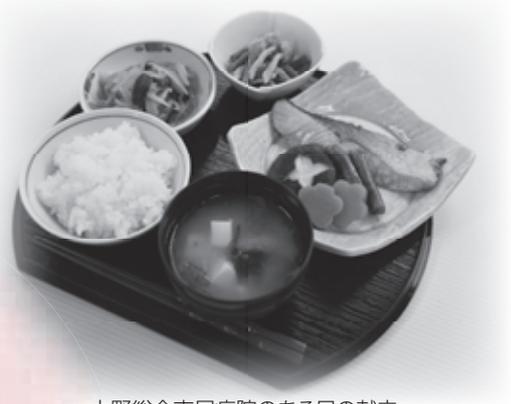
厚生労働省が2010年に発表した日本人の健康寿命は、平均寿命よりも約9年から12年も短くなっています。

# 健康を支える トライアングル

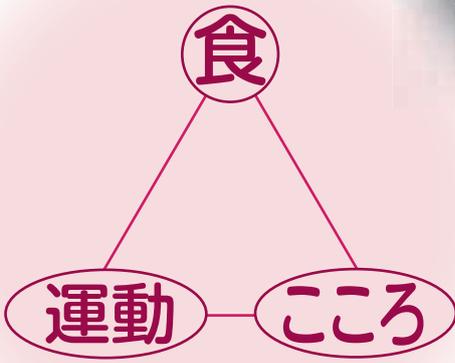
ウォーキングなどの体に無理のない運動がおすすめ。継続して体を動かすことが大切です。



魚と野菜を中心としたバランスのとれた食事メニュー



上野総合市民病院のある日の献立



ストレスをためないために、気分転換の方法を見つけておくことや、相談できる相手がいることが、こころの健康につながります。



**食**  
あなたの体は、  
あなたが食べたもので  
できている

食事は、生活習慣病などの病気と深い関係があります。  
小学校を卒業するころまでの時期に身につけた食習慣や知識、体験が、生涯を通じて豊かな食生活の基礎になります。

- 毎日、朝食をとる
- 家族で食卓を囲む機会を増やす
- バランスのとれた食事をする

**運動**  
意識的に  
体を動かす習慣が  
あなたの体を若く保つ

適度な運動や生活の中の活動は、ストレスを発散させ、生活習慣病の原因となる肥満を予防します。日ごろから運動を楽しみながら継続できる機会を作り、生活の質を向上させましょう。

- 生活リズムを整え、正しい運動習慣を身につける

**こころ**  
こころの病は  
どんな人でも  
かかるかもしれない

自分に合ったストレス解消の方法を持つことや、悩みを誰かに相談できる環境が、こころの病気を遠ざけます。

十分な休息をとることも必要です。  
**大切にしたいこと**

- 社会参加を通じて、地域とのつながりを持つ
- 家族のコミュニケーションの時間を大切に

**\*健康で長生きするために  
大切なそのほかのこと**

▶喫煙や過度の飲酒を控える▶

たばこは生活習慣病の要因となるだけでなく、受動喫煙によって周りの人の健康にも悪い影響を与えます。また、妊婦の喫煙や飲酒は、胎児の健康に悪影響を及ぼします。生まれてくる大切な赤ちゃんのために、妊娠中の喫煙・飲酒は控えましょう。

子どもたちに喫煙や過度の飲酒の害を理解させることも、その後の健康につながります。

▶健康診査▶

体調が悪くなくても、健康診査を受けましょう。

特にがん検診の受診率が伊賀市では低くなっています。がんは早く見つければより有効な治療が行えます。

▶歯の健康▶

8020運動をご存じですか。80歳になっても20本以上、自分の歯があることをめざす運動です。

高齢になっても、自分の歯でしっかりと噛んで食事ができるよう、毎日の歯みがきに加え、定期的に歯科検診を受けましょう。

健康推進課長に聞きました

## どうしたら、健康でいられるの？

健康推進課長 入本 理

### ◆まずは知る(こと)

健康で過ごすために、まず大切なのは、何が体によくて、何が体に悪いのかを知ることです。どんな生活をしたらいいか、何をどんなふうに住んで、どんな過ごし方をしたらいいのかな、知識として持っていたらいいと思います。

また、病気の怖さを知っていることも、健康につながるといえます。病気の怖さを知っていると、気をつけようと思うものです。

### ◆市からの情報に敏感に

健康についてのさまざまな情報を、市からも提供しています。

市民の皆さんが健康に過ごし、健康寿命を平均寿命に近づけるために、積極的に情報を発信していきます。

がん検診を例にあげると、伊賀市は県内でも受診率が低いことがわかっています。そこで、市では大腸がんや子宮がんをはじめ、さまざまながん検診を節目年齢(30歳・40歳・50歳など、節目にあたる年齢)の人



広報いが市や行政情報番組「ウィークリー伊賀市」、ホームページなどをしっかりチェックしてくださいね。

に無料で受けてもらえるクーポンを配布しています。クーポンが手元に届いたら、ぜひ、がん検診を受けてください。

### ◆出前講座を利用してほしい

出前講座をご存じでしょうか。健康に関することについて、市の職員を派遣し、お話をさせてもらいます。趣味のサークルや老人会、子ども会、仲良しグループなど、どんな集まりでもかまいません。

グループではなく個人でも、健康について知りたいことがあるという場合は、電話をいただくか、窓口に来ていただければ、お話をさせていただきます。

体の調子が悪い、気分的にすげえないなど、気になることがあれば、医療機関を受診するか、健康推進課などに気軽に相談してください。

## 健康推進課では、健康に関する出前講座を開いています

さまざまな団体からの依頼を受けて、職員を派遣し講座を開くのが出前講座です。1月12日(土)には山神公民館へ職員が出向き、健康についての出前講座を行いました。



▲健康推進課の平尾が講師を務めました

この日は「健康にくらすには」というテーマで出前講座を開きました。高齢になると、低栄養状態になりやすいことをあげ、その対処方法として、①主食・主菜をしっかりとること②たんぱく質が不足しないよう、チーズやミルク、プリンなどのたんぱく質を多く含んだ食品を積極的にとることなどを説明しました。

また、高齢になると、歯の数の減少や、だ液の分泌が減ることなどから、飲み込む機能が衰えたり、細菌が繁殖しやすくなります。それが低栄養や肺炎の原因になることもあるので、口腔のケアを毎食後必ず行うことが大切であることを紹介しました。そのために必要なのは、①毎食後、歯磨き・うがい・洗口剤などで口内を清潔に保つこと②歯を磨けないときも、うがい

などで食べ残しが残らないようにすること③入れ歯の点検など、定期的に歯科医の検診を受けることなどと話しました。

この日はおよそ30人が参加し、和やかな雰囲気の中でも真剣に講座に聴き入っている様子でした。



※健康に関するご希望のテーマで、市職員が出向いて講師を務める「出前講座」の申し込みを受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

# 介護予防には **健康寿命を伸ばすために** **運動!** “ロコモ” を予防しましょう



ロコモーションシンドローム（運動器症候群）、通称ロコモというのは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、自立した日常生活が送れなくなった状態のことです。階段を上るのに手すりが必要だったり、片足立ちで靴下をはけなくなったりしたら、要注意!!

ロコモ予防には、体を動かすことが有効です。定期的に体を動かす習慣を持ちましょう。片足立ちや階段の上り下りなど、日常生活の中で取り入れられる運動もあります。ラジオ体操や散歩、水泳や卓球などもロコモ予防にはおすすめです。

また、骨を丈夫にするため、牛乳や魚、納豆、小松菜などを積極的に食べましょう。

忍にん体操は立って行いますが、いすに座って行う介護予防バージョンもあります。体に無理のないよう、自分のペースで行いましょう。この忍にん体操を習慣にして、転倒の予防、脚腰の強化などにつなげてください。

現在、忍にん体操のDVDを製作中です。忍にん体操の動きかたの解説や効果の説明をご覧いただけるほか、市内での四季の風景を織り込んだ映像も楽しんでいただけます。

DVDは市ホームページからダウンロードができるよう準備を進めています。詳しくはお問い合わせください。

また行政情報番組ウイークリー伊賀市でも、不定期で番組の最後に放送しています。



## ◎ロコモ予防に「忍にん体操」

忍にん体操は、伊賀流忍術の発祥の地といわれる伊賀市発の、忍者の軽やかな動きなどを取り入れた「創作健康体操」です。この体操は、生活習慣病を予防し、運動を習慣づけることで、健康の増進を図ることを目的に創作しました。九字法・刀印・横走りなど、忍者の独特な動きを取り入れており、音楽に合わせて楽しく体を動かしていただけます。

## 《お知らせ》

～ 検診・相談・講演など ～

### ◆がん検診

今年度最後の集団がん検診を実施します。

【とき】 3月20日（水・祝）  
午前9時～11時

【ところ】 ゆめぼりすセンター 1階

○子宮がん

20歳以上・自己負担金1500円

○乳がん

30歳以上・自己負担金1600円

○大腸がん

20歳以上・自己負担金500円

※平成24年度がん検診無料クーポン券を使用できる集団がん検診は、この日が最後です。

※すでに、平成24年4月以降に市が実施した子宮・乳・大腸がん検診を受けた人は、今回の検診を受けられませんのでご注意ください。

### ◆健康相談

【とき】 2月15日（金）・3月22日（金）  
午前10時～11時

【ところ】 ハイトピア伊賀 4階

### 【内容】

尿検査・血圧測定・体脂肪測定・健康に関する相談・栄養士による栄養相談

### ◆忍にん体操講習会

【とき】 2月26日（火）  
午後1時30分～3時30分  
（受付：午後1時～）

【ところ】 ハイトピア伊賀 4階

【内容】 忍にん体操（通常バージョン・介護予防バージョン）

### 【持ち物】

飲み物・体育館シューズなど

### ◆県自殺対策シンポジウム

【とき】 3月10日（日）  
午後1時～4時30分

【ところ】 三重県人権センター 多目的ホール

### ○第1部 講演

「うつ病が教えてくれたもの」

女優 音無 美紀子さん

### ○第2部 ミニ講座

「メンタルパートナー養成研修 ～自殺の現状と課題～」

### ○第3部 シンポジウム

「死にたい気持ちに寄り添い生きる 支援へ」

【定員】 300人

【申込方法】 電話・ファックス

【申込期限】 2月28日（木） ※先着順

### 【申込先・問い合わせ】

三重県（こころの健康センター）  
☎0599・2233・5244  
☎0599・2233・5243  
FAX0599・2233・5242

【問い合わせ】 健康推進課 ☎22・9653 FAX22・9666