

# 人生100年時代に向けて 健康寿命を延ばすために 今、出来ること



これからの生活をより元気で楽しく、自分らしく送れるように、運動、食事、禁煙などの生活習慣の改善について理解を深め、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。

☎健康増進課☎(626)1126、市保健センター☎(627)6666

＼意識して生活しよう！／

1に運動



2に食事



しっかり禁煙

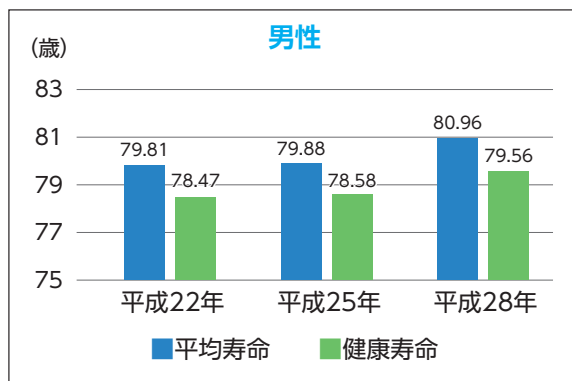
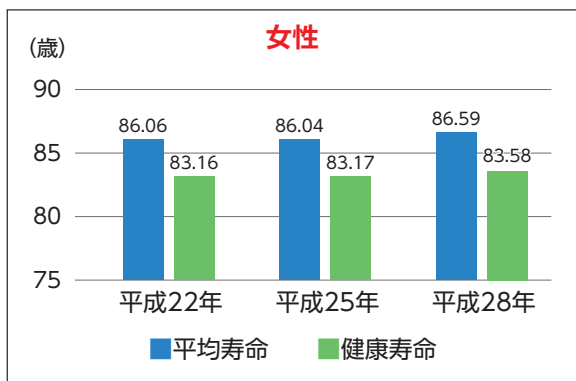


最後にクスリ



## 宇都宮市民の平均寿命と健康寿命（※）

出典：栃木県「市町健康寿命の算定」



※健康寿命 認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間

**平均寿命の延伸と  
生活習慣病の増加**

全国的に健康水準が向上し、平均寿命が延びた一方で、高齢化や社会生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が問題となっています。

**平均寿命と健康寿命の  
差を縮めることが大切**

健康寿命とは、健康的に生活を送ることができる期間のことで、宇都宮市民の平均寿命と健康寿命の差は、男性で約1歳、女性で約3歳の開きがあります（グラフ参照）。健康寿命を延ばすためにも、生活習慣病などの発病を予防することが大切です。

**9月は  
健康増進普及月間**

生活習慣病は日常生活の送り方と深く関わっており、健康に過ごすためには、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。

いつまでも楽しく健康に生活できるように、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

## Step1 運動を始めよう

### 体組成測定で自分の体をチェック

筋肉量は20代をピークに減少し、基礎代謝も低下するため、肥満になりやすくなります。

まずは、体の筋肉量など、体組成測定をしてみませんか。

- ▼対象 なかなか運動を始められない人や、運動を始めた成果を知りたい人など。
- ▼内容 体脂肪率と筋肉量による体型判定、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、部位別判定など。
- ▼その他 詳しくは、市保健センター☎(627)6666へ。

市保健センターの講座内で体験 / ID 1008139

気軽にエンジョイ

Miya運動(有酸素運動編)



有酸素運動は、酸素を取り入れて行う全身運動。脂肪が燃焼されるため、メタボリックシンドロームの予防・改善にも効果的です。今回は、4つの基本ステップを組み合わせた簡単な「エアロビックダンス」を紹介합니다。市保健センターの講座で運動指導員の指導を受けながら、音楽に合わせて、実際に踊ってみませんか。



▲エンジョイ Miya運動

## Step2 食生活を見直しましょう

### 食卓のみそ汁などを調べましょう

健康な生活を送るためには、体づくりの基本となる毎日の食事が大切です。

食塩の取り過ぎは、高血圧、心臓病などのリスクを上昇させます。毎日の生活の中で、減塩に取り組みましょう。

- ▼飲み物などの塩分量や糖度測定します 家庭で作ったみそ汁やジュースなどを密閉容器やペットボトルに入れて、市保健センター(トナリ工宇都宮9階)☎(627)6666へお持ちください。
- ▼その他 市保健センターでは、食育コーナーを常設しています。詳しくは、22ページをご覧ください。

栄養士が教える減塩のポイント /

食卓に出ることの多いみそ汁の塩分を減らすことで、効果的な減塩が期待できます。

例えば、具だくさんのみそ汁にするのも減塩につながりますし、酢や柑橘類などを入れて酸味を加えたり、香辛料や香味野菜を上手に取り入れたりすると、減塩しても、おいしく食べられます。

また、麺類のスープやだしを全部飲んだり、味付けを確認しないまま、調味料を加えたりするのを控えるだけでも、かなりの減塩効果が期待できます。



## Step3 喫煙習慣を見直しましょう

禁煙を希望する人を応援します ID 1004469

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、自分の力で頑張ろうと考えても、禁煙をすることが難しいこともあります。1人で悩まず、次のようなサポートをご利用ください。

▼医療機関での禁煙治療 禁煙外来

専門の医師のアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けられます(健康保険が適用される場合には一定の条件あり)。



▼身近な薬局での禁煙相談・禁煙指導

うつのみや禁煙応援薬局

市薬剤師会が認定する薬局で、禁煙に関する相談などを無料で受けられます。詳しくは、市☎または健康増進課☎(626)1126へ。

定期的な健康管理もお忘れなく /

生活習慣病の早期発見  
健康診査・特定健診の受診

ID 1004408

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発見するための健康診査です。健康で元気に生きがいを持って生活するために特定健診を受診し、生活を見直すきっかけにしましょう。

特定健診の内容や受診方法は、加入している医療保険者へ。国民健康保険の人は、健康増進課☎(626)1129へ。

