

特集

健康寿命を延ばそう

～健やかで心ゆたかに暮らせるまち

「ひこね」でいつまでも～



▲詳しくはこちら

私たちが生きていく時間（平均寿命）には、「健康で暮らせる期間（健康寿命）」と「介護が必要になる期間」があります。

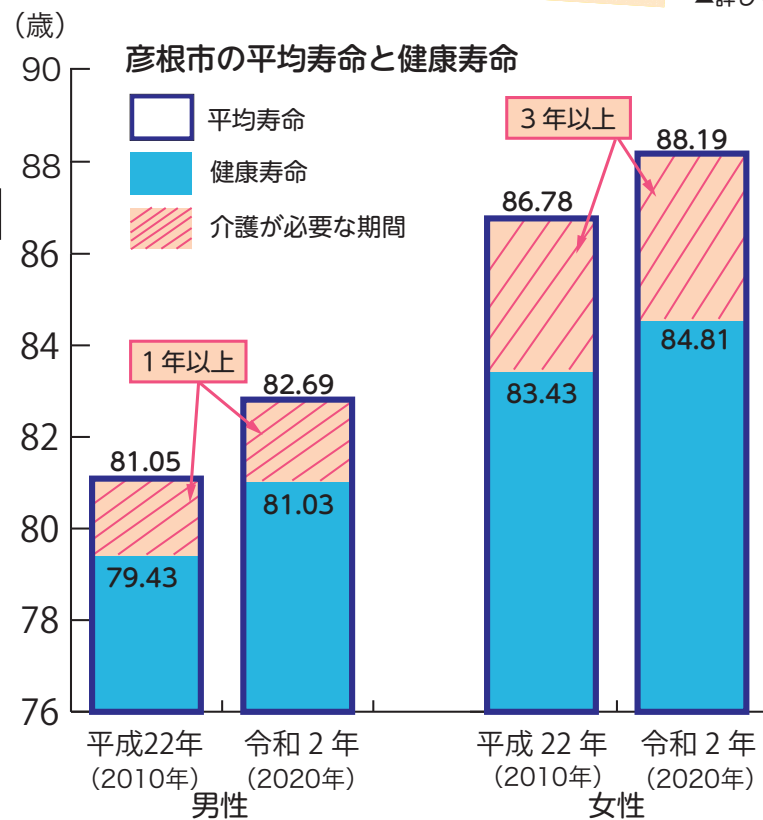
平均寿命＝健康寿命＋介護が必要になる期間

彦根市では、平均寿命や健康寿命は延びていますが、介護が必要な期間は、男性は1年以上、女性は3年以上もあり、10年前と比較してもほとんど変わっていません（右のグラフ）。

「自分らしく、思うように体が動く生活を送りたい」、「できるだけ医療費がかからないようにしたい」このような健康で自分らしく暮らしたいという思いを実現するためには、介護が必要な期間を減らしたり、時期を遅らせたりすることで健康寿命を延ばすことが重要です。

問 健康推進課

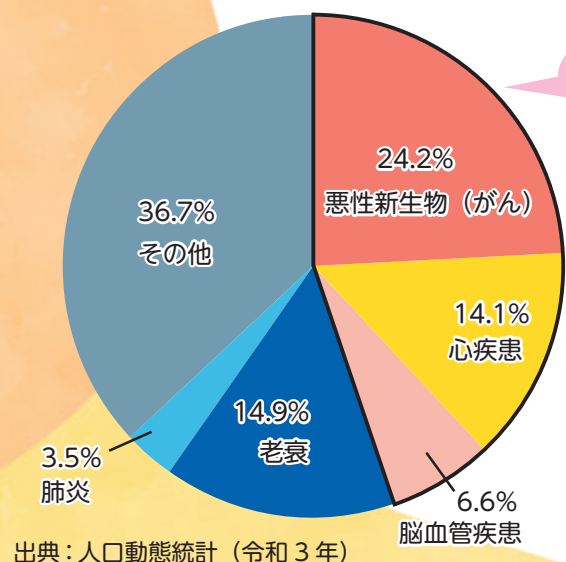
☎ 24-0816 FAX 24-5870



彦根市では、がんや心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が死因の約4割を占めています。また、これらの病気のリスクを高める高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームも増えています。

彦根市の現状

彦根市の主要な死因



死因の約4割が生活習慣病です

健康寿命を延ばすためには？



適切な食生活や運動習慣の定着を図り、生活習慣病を予防することが大切です。



健康診査やがん検診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につながります。

生活習慣病予防のポイント

3つの皿をそろえてバランスよく

主食のお皿（ごはん、パン、麺類など）、主菜のお皿（魚、肉、卵、大豆など）、副菜のお皿（野菜、海藻、きのこなど）の3つの皿をそろえることで、バランスよく食べることができます。

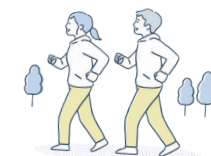


野菜を食べて、塩分は控えめに

野菜は1日350g以上食べましょう。また、塩分は7g未満にしましょう（1食あたり2～3g。市販品は栄養成分表示を見ましょう）。

+10（プラス・テン）から始めましょう

生活の中で今より10分多く体を動かしましょう。



かかりつけ医 かかりつけ歯科医を持ちましょう

気軽に相談したり、アドバイスをもらいましょう。

私たちの健康は私たちの手で ～地域の健康づくり～

健康推進員は、赤ちゃんから高齢者までを対象に、生涯にわたる市民の健康づくりをめざして活動するボランティアです。健康推進員の活動は、地域の皆さんの健康づくり支援や、ご自身やご家族の健康増進にもつながります。



◀「食育の日」「食育月間」の広報活動



◀親子向けの健康教室

他にも、生活習慣病の予防教室やウォーキング、体操教室を開催しています。

健康推進員の声

今年度、彦根市健康推進員協議会の会長に就任された藤野節子さんにお話を聞きました。

Q 健康推進員になったきっかけは？

A ご近所の健康推進員さんが誘ってくださり、健康教室に参加したのがきっかけです。その時に皆さん楽しそうに活動されていたので、健康推進員養成講座を受講しました。受講して今まで知らな

かった分野の話を聞くことができ、とても勉強になりました。学んだ内容を自分や家族、地域の健康に役立てたいと思ったので、健康推進員になりました。

Q これからどのように活動していきたいですか？

A ひこね元気計画 21（第4次）では、「朝食摂取や野菜摂取、減塩の推進など」が重点的に取り組むこととされています。これまで、健康推進員が30年以上にわたる活動で伝えてきたことになりませんが、今後はより一層力を入れて取り組みます。

今年度は新たに啓発チラシを作成しましたので、地域における食育の啓発や運動の推進など、健康づくりのボランティア活動を積極的に行っていきます。健康推進員みんなで、力を合わせて、無理なく、明るく元気に楽しく活動していきたいと思っています。



彦根市健康推進員協議会
会長 藤野 節子さん