



自分の健康状態を知ろう！～健康診査、受けてますか？～

「受診するのが面倒」、「元気だから大丈夫」と思っていませんか？体の中を知ることから始めてみましょう。

あなたの血管は大丈夫？

心臓病や脳卒中などの病気は、血管の異常が原因で発症します。血管の老化や動脈硬化などが進行し、心臓や脳の血管が詰まったり破れたりすると、生命に関わります。

健康診査を受診して、血管の状態を把握しましょう。

<血管の変化と病気の進行>

- ① **不健康な生活習慣**
↓ 食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、睡眠不足、ストレスなど
- ② **お腹周りの脂肪が増える（内臓脂肪型肥満）**
↓ 脂肪から、血圧や血糖を上げる物質が出る。
- ③ **血管内の小さな異常が積み重なる**
↓ 高血圧や高血糖などにより血管壁が傷つき、そこから脂肪が入り込んで溜まる。脂肪の塊ができ、血管が狭くなる。
- ④ **動脈硬化が進む（自覚症状がないまま進行する）**
↓ 血管が硬くなり、詰まったり、破れやすくなる。
- ⑤ **血管が詰まるなどの深刻な病気を発症！**



さあ、受診しよう

健康診査やがん検診の情報は、「令和元年度彦根市健康診査・がん検診のお知らせ」が彦根市ホームページをご覧ください（健康診査については、本号の22ページにも掲載されています）。



「令和元年度彦根市健康診査・がん検診のお知らせ」広報ひこね5月15日号と同時に配布しています。

住み慣れた地域でいつまでも、健やかに心豊かに暮らせるまち「ひこね」を目指して

特集 のばそう 健康寿命

いつまでも自分らしく、いきいきと過ごせるようにするには、どうすればよいのでしょうか。

今回の特集では、健康づくりに関する情報を紹介します。

問い合わせ先

団健康推進課 ☎ 24-0816、FAX24-5870



市では、平成31年3月に「ひこね元気計画21（第3次）～健康増進計画・食育推進計画～」を策定しました！

健康寿命って、なに？

→「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」

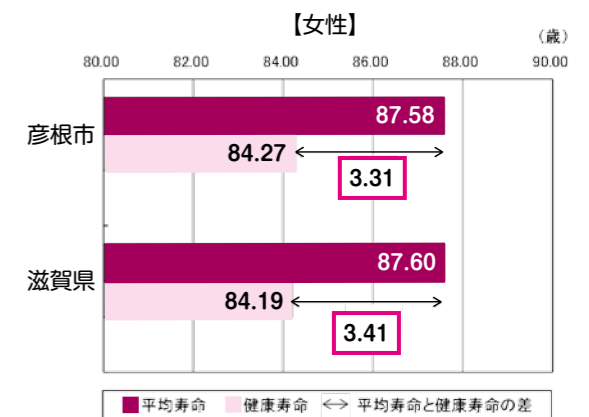
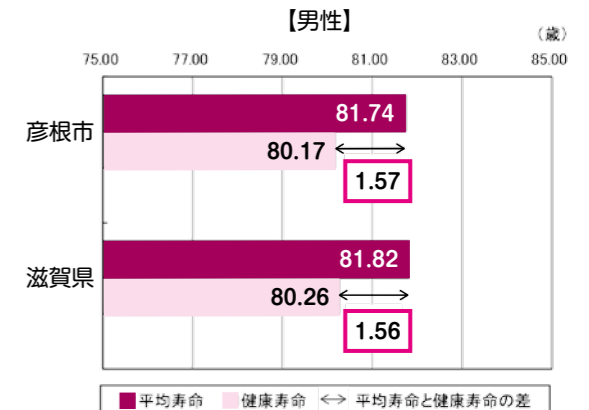


滋賀県民は全国でも「寿命が長い」と有名… そこまで気にしなくてもよいのでは？

→全国で上位（男性1位、女性4位※）となっているのは「平均寿命」です。さらに大事なのが「健康寿命」！

※出典：「平成27年都道府県別生命表」厚生労働省

<平均寿命と健康寿命のデータ>



出典：データを見る市町の状況（平成29年度版）

<健康寿命の算出方法（以下の3つ）>

- ① 日常生活に制限のない期間の平均
 - ② 自分が健康であると自覚している期間の平均
 - ③ 日常生活動作が自立している期間の平均
- ※上のグラフは、③で算出されたものです。平均寿命については、厚生労働省と計算方法が異なるため、若干の差異があります。

平均寿命と健康寿命の差（右図の□）は、日常生活に制限があり、不健康な期間を表しています。

「自分らしく、思うように体が動く生活を送りたい」、「できるだけ医療費もかからないようにしたい」それらを実現するためには、**健康寿命をのばすことが重要**です。



どうすれば、健康寿命ってのびるの？

→次のとおり、いろいろな方法があります。できることからやってみましょう！

- ▶自分の健康状態を知ろう・・・3ページへ
- ▶地域の中でつながりを作って心も体も元気になろう・・・3ページへ
- ▶「人生100年時代」介護予防に取り組もう・・・4ページへ
- ▶たばこをやめよう・・・4ページへ



地域の中でつながりを作って、心も体も元気になろう！

ボランティア活動は、健康寿命の延伸と関係が深いといわれています。「生活習慣病予防教室」などを地域の仲間と開催し、健康づくりや食育推進に楽しく取り組むボランティアとして活躍する健康推進員さんに話をお聞きました。

ご近所の方が主体的に運動のイ
庭内でしたが、それが少しずつ
ご近所さんに広がって、そして、
自分の活動範囲は、最初は家
ご近所の方に広がって、そして、
ご近所の方に広がって、そして、
ご近所の方に広がって、そして、

自分の活動範囲が ご近所に広がっていく

地域で活動する中で、少しずつ顔見知りが増えました。具だくさん味噌汁を作った時、「うちももっと濃いわ。このぐらいの塩分じゃないといけないんだ。家でも試してみよう」と言ってくれました。こういうことなんだ、健康推進員の活動は、と思ったんです。

自分や家族の健康のために



彦根市健康推進員協議会会長 小谷 牧江さん

小谷 牧江さん

9月開講！
健康推進員養成講座

【申込期限】8月30日金
※詳しくは、広報ひこね7月1日号13ページまたは彦根市ホームページをご覧ください。

人とのつながりが 感じる事ができる

自分自身が今、子育て真っ最中なのもあって、子育て世代にも、この活動が広まりつつあるのではないかと考えています。「健康推進員ってどんな活動をしているの？」と聞いてくださったりします。

今後、健康推進員として学んでいることをたくさんの方に、特に中高生のお子さんやお孫さんがいるご家庭にも、食育や体づくりの大切さを伝えていきたいらいいなと思っています。健康推進員は、活動を通して、人とのつながりを感じることが出来ます。まずは、自分と家族の健康のために、気楽に養成講座を受講してみてください。