

# 健康寿命を延ばしましょう!!

問い合わせ先 ささなか会館中央保健センター

TEL 0857-103194  
FAX 0857-103199

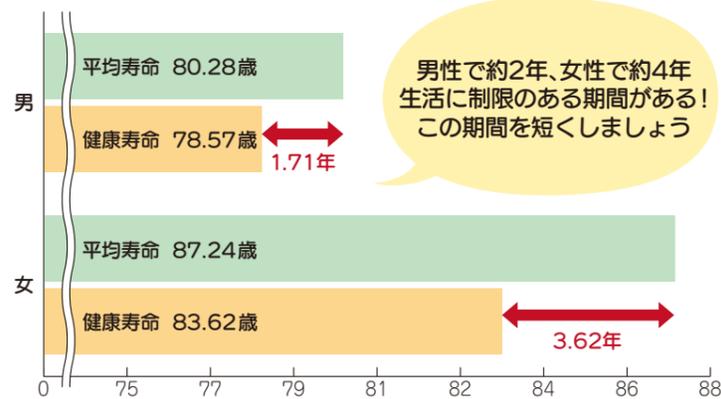
皆さんは日頃から、自分や家族、そして大切な仲間の「健康」について考える機会はありますか？糖尿病やがん、心臓病などの生活習慣病は、日々の生活のあり方に大きな関連があります。そこで、9月の健康増進月間を前に、普段の生活習慣を振りかえり、食事や運動など、健康づくりに向けた取組をできることから始めてみませんか？

## 健康寿命とは？

健康寿命という言葉を知っていますか？「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」のことで、寝たきりや認知症などにより介護されることがない期間をいいます。

最後まで元気に楽しく生活を送るために、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、これまでの生活を見直して、体にいいことを始めましょう。

鳥取市の平均寿命と健康寿命（平成26年）



## 野菜を取り入れよう!

体の調子を整えたり、糖尿病をはじめとした生活習慣病、がんなどの予防・改善に欠かせないのが野菜であり、予防のために必要な野菜摂取量は1日350gとされています。しかし、平成24年の国民健康・栄養調査によると、鳥取県の野菜の全体平均摂取量は1日280gであり、あと70gほど足りません（トマト半分くらいの量）。普段の食事でもう一皿、野菜をプラス出来るよう工夫してみましょう。

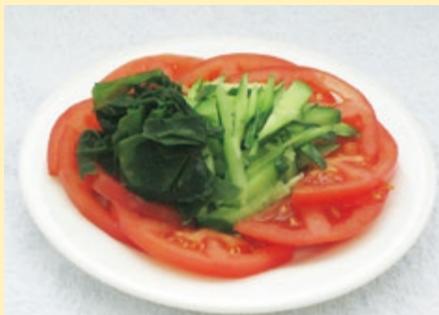
## 役立つレシピを紹介しています

本市では、市民の皆さまに「野菜をもっと食べて頂きたい」という思いから『野菜たっぷり活き活きレシピ』の冊子を作成しています。本市公式ホームページからのダウンロードまたは、中央保健センター窓口で配置しています。

毎日の食卓に簡単に追加できるプラス1皿のレシピを紹介していますので、ぜひご利用ください。



## ★さっぱりサラダ★



材料（4人分）

- ・トマト 小2個
- ・カットわかめ 4g
- ・きゅうり 2本
- ・コーン（缶） 20g
- (A) { ポン酢 大さじ2  
ごま油 小さじ1

- ①トマトは縦半分にし、薄い半月に切る
- ②わかめは戻しておく
- ③きゅうりは千切りにする
- ④(A)を混ぜ合わせておく
- ⑤器にトマトを丸くおき、きゅうり、わかめと順に盛り付け、最後にコーンを散らす
- ⑥食べるときに(A)をまわしかける

## からだ 身体を「ご」かそう!

生活習慣病予防には、男性で9000歩、女性で8000歩を歩くことが目安です。しかし、生活がどんどん便利になり、体を動かす機会が減っています。あと1000歩、時間にして約10分。毎日の生活の中で、少しの工夫でテレビを見ながらのストレッチ、エスカレーターより階段を使うなど、少しずつ体を動かす時間を増やしましょう。

## 毎日ちょっとプラスして

<下半身を鍛える>

片足づつ 5~10回

- ★ひざ伸ばし
- ①椅子に座り、背中を伸ばす。
- ②膝を伸ばしながら右足をゆっくりと持ち上げ、ゆっくり下げる。（※膝を伸ばしすぎないように）
- ③左足も同様に伸ばします。



今より、プラス10分 身体を動かそう!

## 禁煙と受動喫煙について

タバコの煙には、ニコチンやタールなど、約250種類の有害物質が含まれています。肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の原因となり、吸う人だけでなく周囲のタバコを吸わない人にも健康被害を及ぼします。長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。ニコチンには依存性があり、自分の意志だけではやめにくいものです。禁煙外来などを利用し、未来の自分のため、大切な人のために禁煙に取り組みましょう。

新型タバコは「害が少ない」は大きな間違いです!



## 特定健診とがん検診ダブルで受診を!!

約3人に1人ががんで亡くなり、2人に1人は生活習慣病に関連した病気で亡くなっています。「自分は大丈夫だろう」「忙しいから」「まあいいや」そう思っていないかもしれません。どんな活動も健康な身体があつてこそできることです。自分らしく毎日を楽しむために、まずは健診で自分の身体をチェックしましょう。

本市では、「個別検診」と「集団検診」のいずれかの方法で受診することができます。健診期間は、2月末までありますが、12月以降は混み合いますので早目の受診がおすすめです。お手元の受診券又は市報5月号をご覧ください。

健診を受けてない人は、医療費が約1.5~2倍

1人当たりの医療費	糖尿病・高血圧症・脂質異常症のうち	
	3疾患ある人	1疾患ある人
健診受診者	497,405円	307,979円
健診未受診者	900,902円	576,909円

～平成28年度鳥取市特定健診と医療費の結果より～

おすすめ レシピ!



健診を受けて早期に対策をすることで、病気の予防や重症化を防ぐことができます。さらに健康への意識も高まり、元気な身体を維持することで、医療費の節約にもなります。あなたに合った方法を選んで、1年に1回の健診を受けましょう!