

今からでも間に合うよ！



—今の生活を見直して健康寿命(※)を延ばそう—

今年こそ

めざせ！健康の辰(達)人！

(※)「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」(厚生労働省定義より)

人生100年と言われる今、いつまでも健康でやりたいことが自由にできる生活をしたいですね。

健康を損ねると、日常生活が制限される期間が長くなってしまいます。

そこで!“やりたいことができる自分らしい生活”を続けられる「健康の達人」になりませんか。

こんな生活が続くと・・・



体や頭を使わない不活発な生活

偏った食生活

ひきこもりがち

過度の飲酒 等

- ・生活習慣病
- ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)
- ・骨粗しょう症
- ・こころの不調
- ・認知症 等・・・

生活が制限されている状態

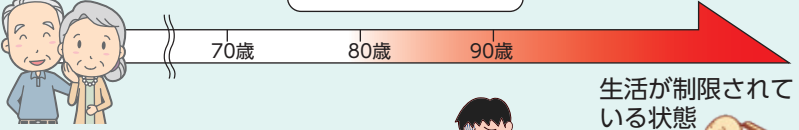
健康な状態が短くなる！

この期間を短くすることが大切です!!

日常生活が制限される期間
(男性)1.97年
(女性)4.11年

市の健康寿命
(男性)77.60歳
(女性)83.17歳

市の平均寿命
(男性)79.57歳
(女性)87.28歳



My「健康の達人」プランを作しましょう！すぐに始められることからOK!



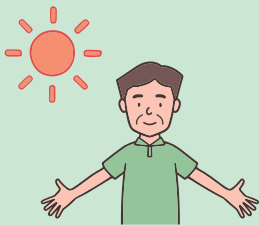
こまめな運動



食生活の見直し



友人や知人との交流



1日1回は日光浴



プランを立てる4つのコツ

- ① 8割で達成できること
- ② 数値や期限を決めること
- ③ 家族や周りの方に宣言すること
- ④ (できれば)誰かと一緒に取り組むこと

取り組みやすいプランを、具体的に決めましょう！

いつ

通勤時
掃除する時
昼食後
週1回
週2回

どこで

最寄り駅で
家の中で
近くの公園で
ふれあい喫茶で
家で

だれと

まずは一人で

妻(夫)と
他の参加者と

どのように

階段を使う
いつもより10分多くする
30分散歩をする
お喋りをして笑う
休肝日を作る

私は「週1回」「家で」「階段を使う」ことがMyプラン!!

あなたの My「健康の達人」プラン

いつ

どこで

だれと

どのように



さあ、プランが出来たら早速始めましょう！めざせ！健康の達人！

できることから少しずつでもやっていきましょう。「しんどいな」と感じれば、ゆるくしても構いません。続けることが何より大切です。

問合せ 保健福祉センターでは、みなさんの"健康相談窓口"としてお待ちしております。

<健康相談> ☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998(地域保健活動) <食生活相談> ☎06-6267-9882 FAX 06-6267-0998(健康推進)

<8> ◆マイナンバーカードを使って、お近くのコンビニにあるマルチコピー機で、窓口よりお安く住民票の写しや印鑑登録証明書などをお取りいただけます。

早期6時半～深夜23時まで、土・日・祝日もご利用いただけます。 問合せ 窓口サービス課(住民登録・戸籍)1階8番 ☎06-6267-9963 FAX 06-6264-8284

