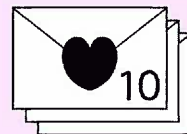




あなたに届け！

健康ラブレター



ゆうこ
大江 裕子 健康指導班長

健康づくりへの取り組みは、自分での取り組み・市が手伝えること・一緒に考えて取り組むことが重要です。これからも保健師・栄養士が皆さんの健康づくりのお手伝いをしますので、お気軽に声を掛けてください。

〔誰もが元気で 地域でいきいきと過ごすために〕

日本人の平均寿命は、平成21年の簡易生命表によると男性79.6歳、女性86.4歳で過去最高となりました。わが市の平均寿命は前回の調査では、国・県平均より若干下回っていました。現在、市で集計中の健康意識調査(20歳以上)から、市民の状況がわかってきました。

①男性の4人に1人は太り気味、でも体重に気をつけている人が増えている。女性は適性体重を過小評価 ②男性の喫煙率は減少、女性は横ばい ③朝食の欠食は20代男性が3人に1人、女性も増えている ④運動習慣者は若干増加 ⑤外食や食品購入のときに栄養のことを考える人が増加 ⑥野菜の摂取量を知っている人は増加、でも食べている人は減少 などです。

これらのことから、市民の皆さんは「わかっているけどできない」「続けたいけど続かない」という方が多かったようです。

寿命は、個人の食事や睡眠、体の動かし方、ストレスなど日々の暮らしが影響しています。少しずつ自分でできることを実践することが、日々の暮らしを見直し、皆さんが元気で生涯をこの地域で過ごせることに繋がるかもしれません。

次回は5月号に掲載予定です。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106