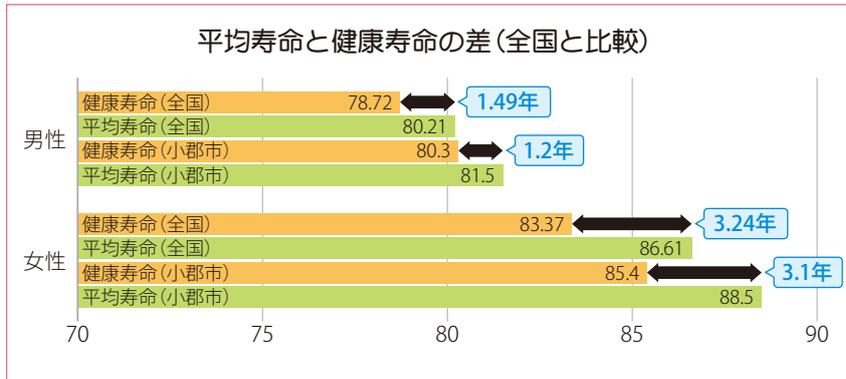


# ご存じですか？「スマート・ライフ・プロジェクト」

スマート・ライフ・プロジェクトとは、「健康寿命をのばそう」をスローガンにした厚生労働省の国民運動で、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標としています。平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命をいかに延ばすかに関心が高まっています。



## 【全国】

出典：福岡県健康増進計画より(H30年作成)

算出データ：平均寿命・健康寿命(H25年)

## 【小都市】

出典：小都市健康増進計画より(H30年作成)

算出データ：平均寿命・健康寿命(H26年)

平均寿命と健康寿命との差「 $\longleftrightarrow$ 」は、「健康ではない期間」を意味します。小都市は、全国より平均寿命・健康寿命が長く、「健康ではない期間」は短くなっています。

## 健康寿命を延ばすため、スマート・ライフ・プロジェクトで薦めている行動

### 適度な運動

毎日プラス10分間(1000歩程度)苦しくならない程度の「はや歩き」。生活習慣病の予防に効果的です。

### 適切な食生活

野菜を1日350g食べることが推奨されています。日本人の摂取量は1日70g不足していると言われてるので、プラス70gの野菜(野菜炒めなら半皿分、トマトなら半個分)摂取をめざしましょう。

### 健康課で申込受付中

### 特定健康診査やがん検診の受診

日本人の死因の約6割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が占めています。健診を受け、早期発見・早期治療をすることは、平均寿命と健康寿命を延ばす効果があります。健診は毎年受けましょう。

### 禁煙

たばこには約4000種類の有害物質が含まれていて、健康面のほか肌なども老化し、悪影響を与えます。



### ストレスをためない

健康寿命を延ばすためにも大切なことです。コロナ禍も工夫して取り組みましょう。

例 快適な睡眠、笑う、仕事から離れた趣味を持つ、友人との交流、運動・リラクゼーション(腹式呼吸、ヨガなど)



友人との交流や運動・リラクゼーションは、オンラインでも楽しめますよ♪

☎健康課健康推進係 ☎72-6666

## あすてらす 健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日 午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)