

## 9月は「健康増進普及月間」です

厚生労働省は、生活習慣病への理解や生活習慣を改善することの重要性への理解を深めるため、さらにその健康づくりの実践を促進するために、毎年9月を「健康増進普及月間」としています。

健康であるためには、日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」を延ばすことが大切です。小都市の健康寿命と平均寿命の差は、男性が1.2年、女性が3.1年(出典：おごおり健康・食育プラン中間評価報告書)で、介護などの手助けが必要な期間です。身体機能・認知機能の低下を予防し、この期間をできるだけ短くしましょう。

## 健康づくりをサポートする「スマート・ライフ・プロジェクト」

厚生労働省は、「運動」「食事」「けんしん」「禁煙」の4つの柱で健康づくりをサポートしていく「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しており、役立つ健康情報をウェブサイトなどで発信しています。

市では、市民の皆さんの健康増進を目的とした「おごおり健康・介護予防ポイント事業」を実施中です。目標ポイントを達成すると、参加賞やすてきな小都市の特産品が当たります。気軽に楽しみながら挑戦してみましょう。

## 運動

毎日プラス10分の身体活動  
10分間のウォーキングで  
1000歩の運動に。



健康ポイント+5ポイント

## 食事

1日あと70グラムの野菜をプラス  
普段の食事に70グラムの野菜を  
1皿追加する。



健康ポイント+1ポイント

## けんしん

健(検)診で定期的な健康チェック  
健康診断・がん検診・歯科検診などを  
受ける。

健康ポイント各+500ポイント

## 禁煙

禁煙をしましょう  
喫煙行動を記録  
するなどして、  
禁煙に取り組む。



スマート・ライフ プロジェクト 健康・介護予防  
ポイント事業

## 75歳以上の人を職員が個別訪問します

75歳以上の人々の健康を支援するため、健康課の保健師・管理栄養士・歯科衛生士が自宅に訪問します。

必要な人には、生活習慣病の予防や重症化予防の話・医療や介護サービスを案内します。体のことなど、お困りのことがあればご相談ください。訪問する際は、身分証を提示します。

## 対象

- 健康診断の受診をしていない人や、介護サービスを受けていない人
- 2型糖尿病で腎臓機能の低下がみられる人
- II度高血圧以上の人(収縮期160mmHg以上または拡張期100mmHg以上)

## 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。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)