

# 9月は健康増進普及月間です！

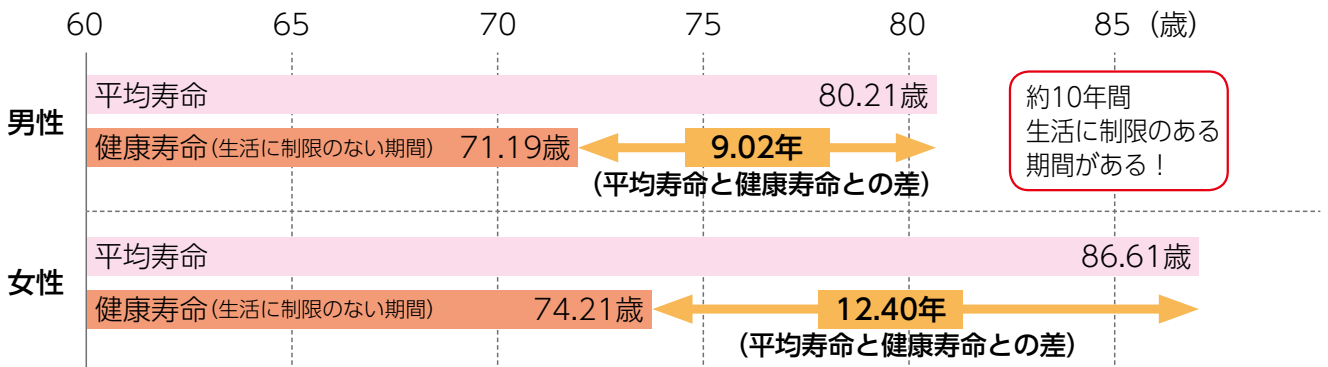
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～



「今は元気だから大丈夫！」と思いませんか？自覚症状がない時から健康づくりを行うことで、将来の健康寿命をのばすことにつながります。今からできることを始めてみませんか？

**問合せ先** 健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

## 平均寿命と健康寿命の差



出典：平均寿命(平成25年)…厚生労働省「平成25年完全生命表」  
健康寿命(平成25年)…「平成25年度厚生労働科学研究費補助金による『健康日本21(第2次)の推進に関する研究班』」

男性で平均約9年、女性で平均約12年、病気や要介護などになって過ごしていることとなります。

健康で自立して過ごすためには、単なる長寿ではなく「**健康寿命をのばすこと**」が大切です！



### 【食 事】

生活習慣病を予防し、若さを保つには、野菜たっぷりの食生活が重要です。バランスの良い食生活を心掛けましょう！

### 【禁 煙】

たばこは自分の意志だけではやめにくいものです。禁煙外来などを活用し、健康のために禁煙を始めましょう！



### 【運 動】

運動することで転倒予防や認知症予防につながります。運動教室に参加するなど、楽しく体を動かしましょう！

### 【検診・健診】

日本人の2人に1人はがんになると言われています。検(健)診を受診して、健康状態を毎年チェックしましょう！



健康寿命をのばすポイント！

※詳しくは、「健康づくりのてびき」でご確認を！

## 運動教室に参加してみませんか？(1回からでも参加OK！)

1人ではなかなか運動を継続できない人、何から始めたらいいのかわからない人など、9月から毎月2回、運動教室を開催しますので、お気軽にお申し込みください。

**参加無料**

と き	時 間	教室内容	定 員	と ころ
9月13日(水)	午後2時～3時30分	Let'sウォーキング 基礎編	30人(先着順)	あいあい 大会議室
9月20日(水)	午後2時～3時30分	Let'sウォーキング 実践編	30人(先着順)	
10月～平成30年3月	月2回実施予定 ※詳しくは「広報かめやま」でお知らせします。			

**対象者** 市内に住所を有する18歳以上の人

**スタッフ** 健康運動指導士、保健師など

**持ち物など** タオル、飲み物、運動靴、動きやすい服装

**申込開始日** 9月6日(水)

**申込方法** 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

