



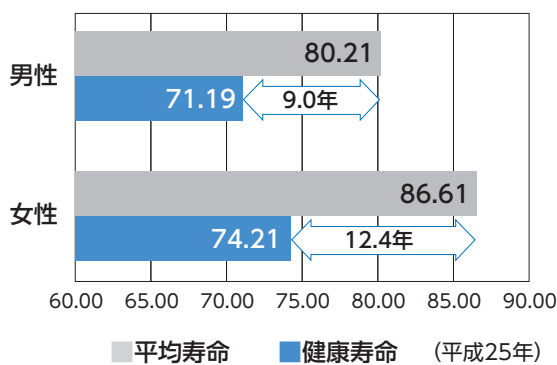
## 9月は「健康増進普及月間」



生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について、皆さんの理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進するため、9月の1カ月間を『健康増進普及月間』と定めています。

**平均寿命** 0歳児が平均してあと何年生きられるかという指標  
**健康寿命** 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

平均寿命と健康寿命の差（全国）



平均寿命－健康寿命＝介護が必要な期間  
であり、9～12年と長いのが現状！



➡ **健康寿命**を延ばすことが大切!!

健康寿命を延ばそう!



運動

禁煙

食生活

●問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当

☎(501) 2222

**運動** 毎日+10分の運動を心掛けましょう!

趣味のスポーツを始めとして、簡単な体操や散歩、掃除、庭いじり、子どもの世話など、日常での身体の動きを1日10分増やすだけで、生き生きとした健康生活に変わります。

**食生活** 1日+70gの野菜を食べましょう!

生活習慣病予防の観点から、大人が1日に必要とする野菜の摂取量は350gです。毎日野菜をプラス1皿(70g) 摂取し、不足分を補いましょう。朝食もしっかり食べて、良い一日を始めましょう。

**禁煙** 禁煙をしましょう!

喫煙はさまざまな病気の原因となります。また、受動喫煙によって吸わない人の健康にも大きな悪影響を与えます。