

健康寿命延伸に向けた取り組み

健康寿命の延伸

生活習慣病による死亡率の減少

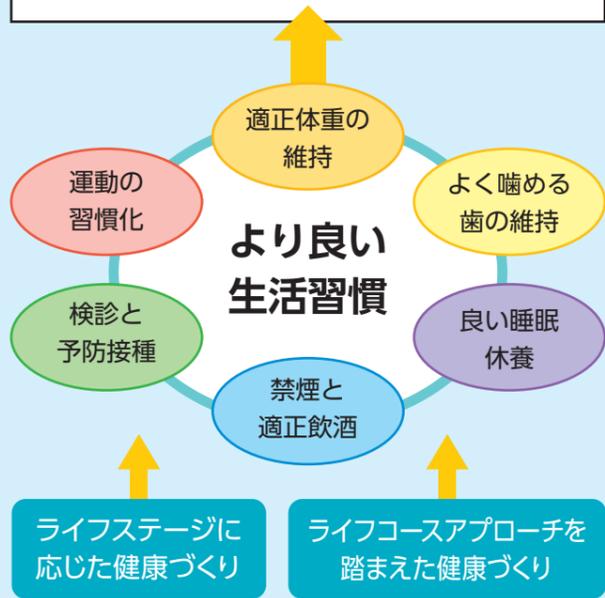
がん・心疾患・脳血管疾患死亡者の減少
自殺者の減少

重症化予防

がん罹患患者・心疾患・脳血管疾患罹患患者、
糖尿病性腎症の減少

健康状態の改善

高血圧症の減少
糖尿病の減少
メタボリックシンドローム該当者の減少
歯周疾患有病者の減少
こころの健康不調者の減少



ライフステージ

胎児期から高齢期に至るまでの生涯を世代ごとに区切ったそれぞれの段階のこと

ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまでの生涯をつなげて考える支援

ためになる情報満載
検索しよう

からだづくり・運動

- 厚生労働省ホームページ アクティブガイド
- 須賀川市長寿福祉課ホームページ

食生活・食育

- 厚生労働省・農林水産省ホームページ 食事バランスガイド

歯・口腔

- 須賀川市長寿福祉課ホームページ

健診・検診

- 須賀川市健康づくり課ホームページ

禁煙・飲酒

- 福島県健康づくり推進課ホームページ
- 福島県禁煙外来情報
- 日本医師会 禁煙推進webサイト

休養・こころの健康

- こころの相談窓口 →
- 厚生労働省ホームページ 「休養・こころの健康」

健康づくりに関する情報全般について掲載されています。

- 厚生労働省 e-ヘルスネット 健康づくりの各分野について掲載されています。
- 健康ふくしま ポータルサイト

本リーフレットは、ご自身で、ご家族で、地域のみんで健康づくりのためのウルトラアクションを実践するためのものです。お手元に置いて、健康づくりにお役立て下さい。

未来の自分の健康のために…

ウルトラアクション実践ガイド

SUKAGAWA ウルトラアクション6



からだづくり 運動	つづけよう からだ動かす+10 (プラステン)
食生活 食育	食べましょう 1日3食バランスよく
歯・口腔	健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操
検診・健診と 予防接種	からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診
喫煙・飲酒	守ります しっかり禁煙・お酒は減らす
こころの健康 休養	睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう

今のあなたの生活習慣は、10年後、20年後の健康状態に大きく影響します。

「未来の自分」のために、日ごろの生活を見直しましょう。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

須賀川市は、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

須賀川市健康づくり課
☎0248-88-8123

須賀川市民の健康状態の現状

- ◆健康寿命は福島県や全国を下回っている。
- ◆「がん」「心疾患」「脳血管疾患」などの生活習慣病の死亡率が全国より高く、特に「急性心筋梗塞」の死亡率が顕著に高い。
- ◆「高血圧性疾患」や「肥満者」の割合が福島県や全国より高い。
- ◆「メタボリックシンドローム」該当者が年々増加し、福島県や全国より高い。

健康寿命とは…

「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」のことです。平均寿命が延びている現在、健康寿命をいかに延ばすかを考え、実行することが重要です。



須賀川市の健康づくりを総合的に推進するための行動計画

須賀川市 第2次健康増進計画

計画期間：令和6年度～令和11年度

1 ウルトラアクション

「つづけよう からだ動かす+10(プラステン)」

運動不足により、肥満やメタボリックシンドローム、筋力低下からの要介護状態につながります。さあ、すき間時間で、今より10分、からだを動かしましょう。

- ▶よく歩く！遠くの駐車場、階段利用。速足歩行を心がけます。
- ▶掃除、洗濯、家事はエクササイズ！生活の中で活動量を増やします。
- ▶地域のみなと「ウルトラ長寿体操」を継続します。
- ▶テレビを見ながら、家事をしながら、「足踏み」「かかと上げ」。筋力アップの貴重な時間。
- ▶座るより立つ、立つより歩くを実践します。
- ▶地域のスポーツイベントに積極的に参加します。



からだを動かすヒント
10分歩行すると約1,000歩

4 ウルトラアクション

「からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診」

健診・検診は自分のからだの状態を知り、病気の予防、早期発見、治療のために大切です。がんや生活習慣病の初期は自覚症状が全くなくとも、特定健診・がん検診でしか発見できないものが多くあります。

- ▶毎年(がん検診の種別によっては隔年)受けてからだの状態を確認し、経年変化、リスクの重複をチェックします。
- ▶生活習慣を見直し、病気の予防に努めます。
- ▶家族で、ご近所で、声をかけあって受けます。
- ▶再検査や要精検などの場合は放っておかず必ず受診します。
- ▶「特定保健指導」の対象になったら積極的に参加し、生活習慣を改善します。
- ▶毎年、受診日を決めてカレンダーに書き込みます。



2 ウルトラアクション

「食べましょう 1日3食 バランスよく」

食生活の偏りや不規則な食事は、肥満、低栄養により健康状態の悪化を引き起こします。食事は生きる基本！おいしく、楽しく、バランスよく食べましょう。

- ▶主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食べます。
- ▶よく噛んで、ゆっくり食事を楽しみます。
- ▶朝食をとって1日をスタートします。
- ▶できるだけ、決まった時間に1日3回食べます。

野菜・芋・きのこ・海藻などで作る料理

副菜



主菜

肉・魚・卵・大豆製品などで作る料理

ごはん・パン・麺類などの料理

主食

汁・果物
乳製品

野菜たっぷりの汁・果物・牛乳・乳製品など

5 ウルトラアクション

「守ります しっかり禁煙・お酒は減らす」

喫煙・飲酒は様々な病気を引き起こす要因となり、胎児の発育への影響、受動喫煙による周囲の人への影響、メンタルヘルスへのリスクもあります。禁煙、減酒に取り組みます。

- ▶吸いたくなったら、「ガムを噛む」「水を飲む」等喫煙の代替の行動パターンを決めておきます。
- ▶飲酒前、飲酒中に、飲酒の合間に水を飲みます。
- ▶あらかじめ飲酒の量を決めておきます。
- ▶医療機関の「禁煙外来」を利用する方法もあります。
- ▶1週間のうち、飲酒しない日を設けます。



妊娠中・授乳中、体質的にお酒を受け付けられない人は少量でも避けること！



3 ウルトラアクション

「健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操」

歯・口腔の健康は、全身の健康状態に大きく影響します。生涯にわたり自分の口から、食べる楽しみを持てるよう、今から口腔ケアに取り組みましょう。

「パタカラ」とゆっくり3回、早口で3回発声します。

パ 唇をはじく

タ 舌先を上の前歯の裏につける

カ 舌の奥を上あごの奥につける

ラ 舌をまるめる

パ・タ・カ・ラ



- ▶「口腔体操」でお口の筋肉を鍛えます。
- ▶おやつ回数を減らします。
- ▶食べたらずを磨く。むし歯や歯周病菌を増殖させません。
- ▶定期的に歯科検診を受け歯周病の予防に努めます。
- ▶しっかり噛んで食べます。
- ▶フロスや歯間ブラシを使ってプラーク除去率をアップします。



6 ウルトラアクション

「睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう」

心身の疲労回復となる「睡眠・休養」をしっかりとることで、こころの健康の維持回復につながります。また、困り事はひとりで抱え込まず、誰かに相談することで解決することがあります。

- ▶規則的な生活習慣と適度な運動で気持ちよく眠ります。
- ▶寝る間際のスマホや携帯使用、カフェインは控えます。
- ▶1日30分以上の気分転換の時間を確保します。
- ▶耐えるより、信頼できる人、専門機関に相談します。
- ▶“楽しい、気持ちがいい”と思える時間を持ちます。
- ▶月6日以上は休日を取ります。



朝は太陽の光を浴びて！寝過ぎは避けて！

適正な睡眠時間

成人…おおよそ6～8時間