

健康なからだをつくること
生活習慣を振り返り、
健康寿命を延ばすことが大切



健康なからだをつくること！

生活習慣を振り返り、健康寿命を延ばすことが大切

毎日楽しく過ごすために、「健康であること」はとても大切なことです。ね。
「健康であるため」のポイントはいろいろありますが、健康寿命を延ばす
秘訣でもある「血管を若々しく保つこと」は重要なポイントの一つです。
今回の特集では、「血管が若返る」ポイントや、健康づくりのために市が
実施している事業などを紹介します。
また、自分の生活習慣を確認できるチェックリストもありますので、
おうち時間が増えたこの時期に、普段の生活を振り返り、
健康なからだづくりを始めませんか？

【問合せ】
健康推進課
☎35-3160

健康なからだを作るために大切なこと

健康なからだを作るためには、血管を若々しく保つことが大切です。
そのためには次の4つがポイントです。

① 食事



人は、食べ物から栄養を摂ることで日常の活動を行うだけでなく、日々、体をつくり、修復しています。

高山市民は、野菜の総摂取量は多いが、ビタミンの摂取が少ない

血管修復効果の高いビタミンA・C・Eは野菜から必要量の多くを摂取

することができます。飛騨圏域の野菜摂取量は、全国と比較して多いですがビタミンAとCが少ないです(表1)。

② 運動



普段の生活の中で、身体を動かす機会を増やすと、体力が向上し、疲れにくく太りにくい身体づくりにつながります。また、「運動」は汗を流すことによるリフレッシュ効果も期待できます。

高山市民は運動習慣のある人が少ない

令和3年度国保特定健診を受診した市民のうち、「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続実施している」人は、男性44.0% 女性36.6%でした。この数

④ 自分の血管の

状態を予測する
(健康診断)

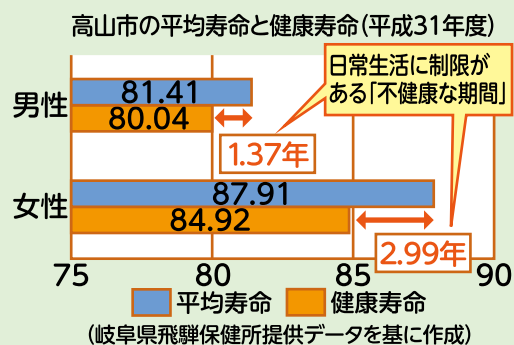


血管を若々しく保つために、まずは自分の身体の状態を知ることから始めましょう。「健康診断」を受けることで、今、自分の血管がどんな状態なのか予測でき、どんなことに気をつけたら良いのかが分かります。身体の状態は、日々、変化するので、毎年1回は健康診断で自分の身体のことを確認しましょう。

市国保の特定健診受診率

健康寿命って何？

健康寿命とは、日常生活に制限がなく元気に生活できる期間のことです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要です。右のグラフにある平均寿命と健康寿命の差を少しでも減らすため、若いうちから毎日の生活習慣を大切にしましょう。



私の健康方法を紹介します

