



3月健康だより

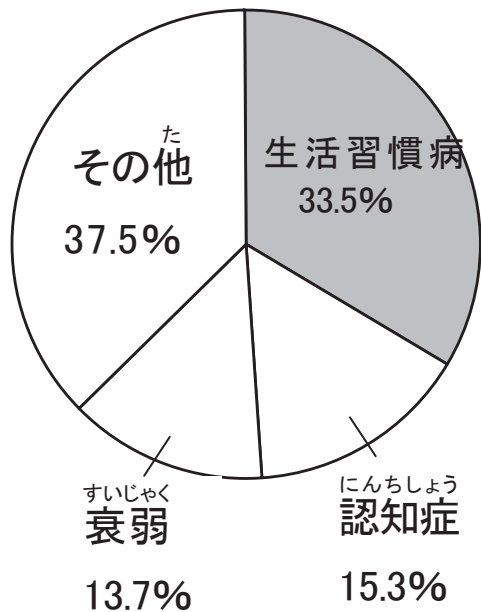


けんこうにっぽん けんこうにっぽん ぞんじ
「健康日本21」を、ご存知ですか？

2000年から「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」を
推進し、生涯を通じてすべての国民が元気で長生きできるように健康
づくりを支援してきました。

現在、平均寿命が延びる一方、出生率が低下し高齢化が進んでい
ます。そして、がんや、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病にな
る人が増えるとともに、また介護を必要とする人も増えています。

介護が必要となった原因をみると…



介護が必要となる原因の

やくわり
約3割は、

生活習慣病



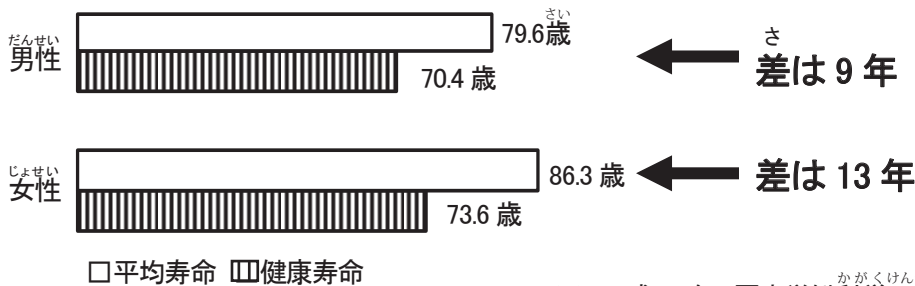
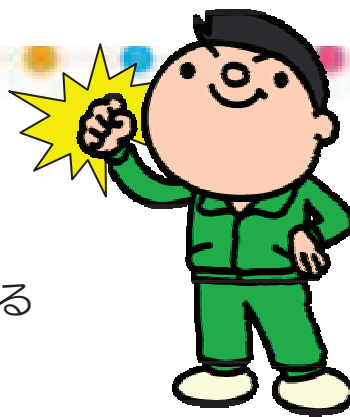
※資料: 厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」

2013年から新たに健康日本21(第2次)が始まります。

めざ
目指すのは・・・

☆健康寿命の延伸

健康寿命とは、介護を必要とせず元気に過ごす
期間のことをいいます。



介護を要する
期間

※ 平成22年 厚生労働科学研究

健康寿命が延びるように、良い生活習慣を心がけましょう。

～「よいよい生活習慣の定着」を目指して～

☆運動

大切なのは体を動かすことです。階段を使う、近いところなら車ではなく歩
くなど、体を使う工夫をしましょう。

☆食事

バランスの良い食事を心がけ、夕食後は食べない、野菜をよく食べるよう
にしましょう。



☆健康診断

自覚症状がないまま病気が進行してしまうことがあります。定期的に受け
ましょう。