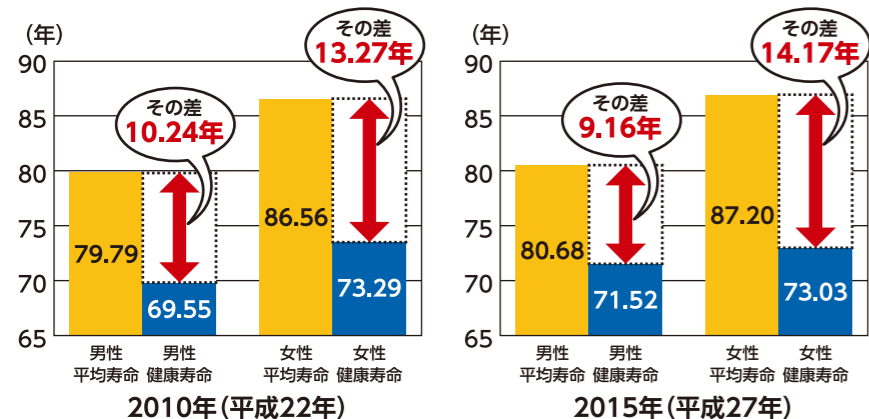


「健康寿命」ってなに？

「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。



2010年と2015年を比べると、男女ともに平均寿命は長くなっていますが、自立した生活期間とされる「健康寿命」は男性は1.97年長く、女性は0.26年短くなっています。

特に、札幌市の女性は全国、全道と比べ、健康寿命が短くなっています。

健康づくりに向けた取組(アクション)

自分の生活を見直し、できていないことを取組んでみませんか。
あてはまるものにチェック☑してみましょう。

あてはまるものが多いほどGood!

1 食生活に気をつけよう! ~札幌市民は野菜が不足、食塩とりすぎの傾向です。

- 毎日、朝食をとっている。
- 減塩を意識しうす味を心がけている。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている。

主食

ごはん・パン・めんなどの炭水化物

主菜

肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質

副菜

野菜や果物などのビタミン・ミネラル

減塩

毎日プラス1皿(約70g)の野菜を

2 意識して体を動かそう! ~札幌市民は歩数が少なめです。

- 1日あたり、男性90分(9,000歩)、女性80分(8,000歩)以上歩いている。
- 日常生活で積極的に体を動かしている。
- 適度な運動をしている。

「ロコモティブシンドローム」を知っていますか?

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などが衰え、「立つ」「歩く」といった日常的な運動機能が低下し、生活に支障が出る状態を言います。予防するためには、日々の生活習慣で適度に体を動かす機会を増やすことが大切です。

70歳以上は、70分(6,000歩)が目標!

今より「10分」多く歩いてみませんか

3 休養でこころも体も健康に! ~札幌市民は睡眠による十分な休養がとれていない状況です。

- 「休養」は、心身の疲労を解消する「休」と、趣味などで余暇を楽しむ「養」が必要です。
- 自分なりのストレス解消法がある。
 - 日中に強い眠気を感じない程度の睡眠時間を確保できている。
(必要な睡眠時間は人により異なります。)



4 飲酒はほどほどに!

- 飲酒は適量を心がけている。
- 休肝日は週2日以上ある。

生活習慣病のリスクを高める
1日当たりの純アルコール摂取量は、
男性40g、女性20g以上と
言われています。

純アルコール量の目安

ビール	日本酒	ワイン
500mlで約20g	1合(180ml)で約22g	1杯(120ml)で約12g

※健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より

5 禁煙にチャレンジしよう!

~札幌市民は喫煙率が低下してきていますが、女性は全国に比べて高くなっています。

- たばこは吸っていない(禁煙した)。
 - 喫煙の際は、受動喫煙防止のルールを守り、周りの人に配慮している。
- ※医療機関でも禁煙のサポートが受けられます。
※禁煙治療は医療保険が適用になる場合があります。

受動喫煙防止のルールを守りましょう

6 8020を目指そう! ~札幌市民は歯周炎を有する人が多い傾向があります。

- かかりつけ歯科医がある。
 - 歯科健診を定期的に受けている。
- ※一定の年齢要件等を満たす方を対象に、検査費用の一部助成があります。

▶詳しくは [札幌市歯周病検診](#) [検索](#)

※「8020」とは…「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という目的の取組です。



7 定期的に健診・がん検診を受けよう!

- 定期的に健診・がん検診を受けている。
- 特定健診…40歳以上の方は、加入している医療保険で「特定健診」を毎年受け、生活習慣病を予防しましょう。
- 札幌市がん検診…職場などでがん検診を受ける機会がない方のうち、一定の年齢要件等を満たす方を対象に、検査費用の一部助成があります。

▶詳しくは [札幌市がん検診](#) [検索](#)

男性40歳以上、女性20歳以上はがん検診を受けよう

けんしんけん

8 子どものすこやかな成長のために。

- 子育てに不安や悩みがある時は、誰かに相談している。
- 父親も積極的に育児に参加している。

