

あなたも健活宣言！

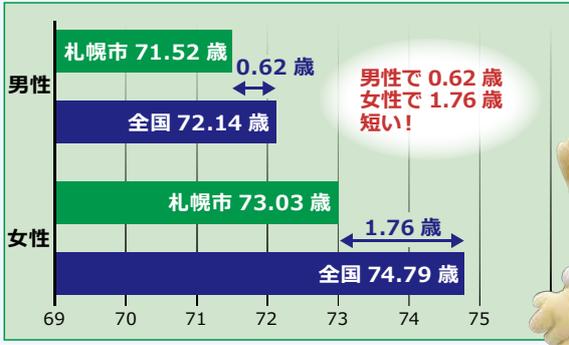
健康寿命を延ばすためにできること



健康でいることが大事なのは知っているけど……。
何をしたらいいのかわからない。
なかなか一歩踏み出せない。
そんなあなたに、健康寿命を延ばすための、
効果的な取り組みをご紹介します。

札幌市民の健康寿命は、男女ともに国全体の健康寿命よりも短い。(※札幌市国民健康保険健康事業プラン2018中間評価報告書9頁(59))

札幌市の健康寿命 (2015年)



※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。



いつまでも健康でいたい！でも何をやったらいいの？何から始めたらいいの…？

健康のために「行動」しますか？



健康でいることが大事なのは知っているけど……最近運動してないな…外出することも減ってきた気がする…



そんなあなたに！

健康寿命を延ばすために効果の高い3つの取り組み「減塩」「歩行時間増加」「けんしん受診」をご紹介します。あなたも健康のための活動「健活」を始めてみましょう！！



減塩

食塩を取り過ぎると、高血圧になり、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞など、さまざまな病気のリスクが高まります。1日の食塩摂取量の目標量は男性が約7.5g未満、女性が約6.5g未満(※1)。日本人の1日の食塩摂取量の平均は男性が10.9g、女性が9.3g(※2)なので、平均で約3g、食塩を取り過ぎていることとなります。

※1 15歳～49歳の目標量。厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より
※2 20歳以上の平均値。厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」より

3gの減塩って、どのくらい？
食塩3グラムの目安



梅干し 中2個分



濃口しょうゆ 大さじ1杯強

香辛料や酸味を利用する
味にアクセントをつけて調味料の量を減らしましょう。



減塩の4つのポイント

麺類の汁は残す
塩分を多く含む汁は残し、汁物は1日1杯までに。



調味料は「かける」より「つける」
料理に染み込まないので、少量で済みます。



食塩を多く含む食品を控える
肉や魚の加工品、漬物などは塩分を多く含みます。



しょっぱさを感じていなくても、塩分はさまざまな食品に含まれています。調味料の味は食材の表面のみにつける、みそ汁は具沢山にして汁の量を減らすなどの工夫をしてみましょう。料理の味を徐々に薄くしていくことで、薄味にも慣れることができますよ。



東区食生活改善推進員協議会 ささきかすえ 佐々木和枝 会長



歩行時間増加

ウォーキングをすることで、生活習慣病や認知機能低下の予防、心肺機能の向上などさまざまな効果が期待できます。**1日あたりの歩行時間の目標は、男性 90 分 (9,000 歩)、女性 80 分 (8,000 歩)、70 歳以上 70 分 (6,000 歩) が目安です。**

東区ウォーキングノートや東区ウォーキングマップを活用してみましょう!



区内のウォーキングコースを紹介する「東区ウォーキングマップ」、コースとその周辺の立ち寄りスポット、歩行記録を書き込めるカレンダーなどを収録した「東区ウォーキングノート」も、ぜひご活用ください。

東保健センターや東区役所で配布しているほか、東区ホームページでも公開しています。

楽しく続けるために仲間とウォーキング



元町まちづくり連合会の健康づくり活動の一環として、12年ほど前に始まった「水曜ウォーキング」。毎週水曜日に20人ほどが集まり、ボールを

使った体操やゲームなどを楽しんだあと、1時間ほどのウォーキングをしています。

水曜ウォーキングに参加しているメンバーからは、「歩くことで健康が維持できる」、「肩こりや腰痛が良くなった」という声や、「仲間と交流できるのが楽しみ」という声を聞きます。みんなで集まって歩くからこそ楽しく続けられるのだと思います。



「水曜ウォーキング」の活動のリーダーを務めるごとうりつこ 後藤 律子さん



けんしん受診

生活習慣病などの疾患の予防・発見のためにも、**定期的に健診(検診)を受けましょう。**

リスクを早く見つけることが大切

動脈硬化が引き起こす心筋梗塞、脳卒中などで一度でも倒れてしまうと、そこで健康寿命は終わってしまいます。リスクを早く見つけ出し、食事などでコントロールしていくことが大切です。

けんしんは改善のチャンス!年1回、日ごろの取り組みの成果をチェックしましょう

悪いところを見つけ出されてしまうと思うと、気が進まないかもしれませんが、自分の状態を見つめ直し、生活をどのように改善できるかを考えるチャンスだと捉えてみてはいかがでしょうか。

歩くことと減塩は健康寿命延伸のための第一歩。加えて年一回、その成果をチェックし、健康を維持していきましょう。

札幌市が実施する健診(検診)は広報さっぽろや市のホームページでも紹介しています。



みきファミリークリニック 三木敏嗣院長 (札幌市医師会東区支部長)

札幌市 健診・検診

検索

プラス1

健活仲間をつくり、健康づくりの輪を広げることで、楽しく健活を続けることができます。

東区ホームページでは、健康づくりに関するイベント情報や各地区での取り組みなどをご紹介します。ぜひご活用ください。

札幌市 東区の健康づくり

検索

東区では令和4年度から、「東区まるごと健活宣言」をスローガンに、**健康寿命を延ばすための取り組みを周知し、「健活」に取り組む皆さんを応援します。**「健活」に関する情報は、今後の広報さっぽろや東区のホームページでもご紹介する予定です。詳細・問い合わせは健康・子ども課(☎711-3211)へ。

