

訪れる超高齢社会に備えて

# 始めよう! 健康づくり

メタボリック  
シンドローム\*を  
予防・解消しましょう

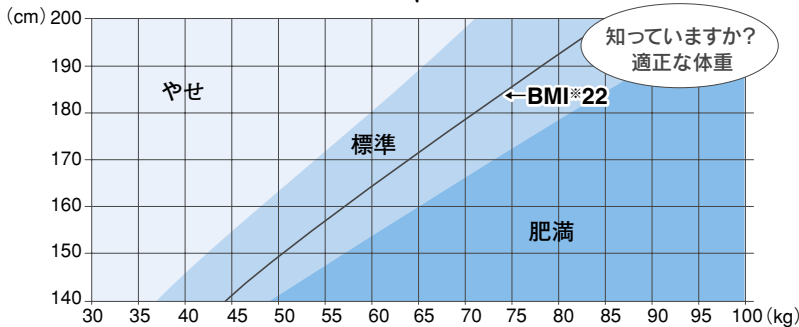
肥満予防のために毎日の体重をチェックしましょう。

※内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、高脂血症などの危険因子を2つ以上持っている状態

日本人の平均寿命は、男性七八・六四歳、女性八五・五九歳。これは、保健・医療水準を向上させるためのたゆまぬ努力の成果といえます。しかし、今後訪れる超高齢社会においては、生活習慣の改善により、健康を増進して病気を防ぎ、「健康で長生き」することが重要となってきました。病気や障がいのない期間、いわゆる「健康寿命」を長くできるよう、わたしたち一人一人が日常生活を見直しましよう。

## 病気の「治療」から「予防」へ

総人口八千九百九十三万人の40.5%が六十五歳以上。今よりも人口が約三千八百万人減少し、高齢者一人を一・三人の働く世代で支える超高齢社会。これは、昨年十二月二十日に厚生労働省が公表した「日本の将来推計人口」が示す、二〇五五年の日本の推測像です。訪れる超高齢社会において、楽しく健やかな老後を送るために、わたしたちは何をすべきなのでしょう。



自分の身長、体重から標準体重を確認しましょう。

※BMIとは体格指数のことで、BMI22が最も病気にかかりにくいといわれています。  
体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>で求められます。



お問い合わせは  
地域保健課 ☎211-2306

夜間急病センター、  
当番病院制度については  
医療調整課 ☎211-2893

## 禁煙を しましょう



たばこには発がん性物質や動脈硬化を促進させる物質が含まれています。



## 運動の ポイント

運動には、脂肪を減らす、動脈硬化を予防する、ストレスを解消するなどの効果があり、心身ともに健康な状態を保つ手助けとなります。

### 目指せ1日10,000歩

10分で1,000歩が目安。歩くことは、体に優しく費用も掛からない運動です。

### 雪かきも立派な運動

押す動きを中心にし、腰を痛めないようにしましょう。

### 普段の生活で体を動かす習慣を

買い物、掃除などで体を動かすことも運動です。自分のペースで無理なく継続しましょう。

運動  
クイズ

部屋の掃除を何分間すると、早歩き15分間と同じ運動量になるのでしょうか?

## 主食 3

## 副菜 2

## 主菜 1



### 主食、主菜、副菜をバランスよく

ごはんが3、肉・魚などが1、おひたし・野菜の煮物などが2という割合が、理想のバランスです。

### 朝食を食べよう

朝食を食べないと基礎代謝\*の低下、間食・まとめ食いなどの要因になります。

### 毎食野菜を食べよう

1日350g<sup>2</sup> (小鉢5皿くらい) が目標です。

食生活  
クイズ

札幌市の30代男性で、肥満の人は何人に1人でしょう。

## 食生活の ポイント

人間の体を形成しているのは約六十兆個の細胞です。そしてこの細胞の原料は、毎日の食事にほかなりません。まずは自分の食生活を振り返ってみましょう。

## 生活習慣を見直してみよう

\* 生きるために最低限必要なエネルギーのこと。何もなくても消費されるエネルギーなので、低下すると太りやすくなります。