あなたの健康寿命は何歳？
延ばしましょう！健康寿命

健康は、日々の生活を豊かにします。健康に過ごせる期間「健康寿命」を延ばしましょう。
健康のための取り組み、始めてみませんか。

問健康福祉課健康係☎028(677)6042

町民の健康寿命 市町健康寿命（令和元年）より

男性 **77.22歳** 25位/25市町

女性 **83.27歳** 15位/25市町

令和元年、町民の皆さんの健康寿命は、男性77.22歳、女性83.27歳でした。男性は、県内市町のワースト1位です。

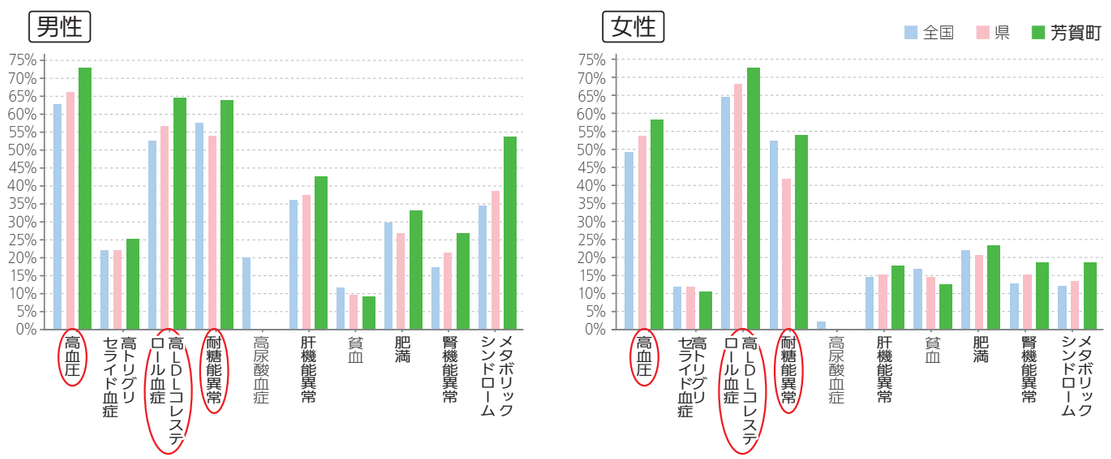
健康寿命を延ばすことは、個人の生活の質の向上、社会的負担を軽減する観点からも重要です。

一人一人の健康意識を高めて生活習慣を改善し、健康寿命アップを目指しましょう。

町民の総合検診結果有所見率 （令和3年度）

有所見率＝「異常なし」以外の人 / 受診者数 ×100

※公益財団法人予防医学事業中央会の全国支部が実施している市町村の集団検診データの比較



全国や県全体と比較すると、芳賀町の有所見率は他を上回っている項目が多いことが分かります。中でも、男女問わず、高血圧、高LDLコレステロール血症、耐糖能異常が、特に高い有所見率を示しており、糖尿病、高血圧性疾患、心疾患、脳血管疾患のリスクが高いことが分かります。

これらの改善には、食事や運動、そして休養をバランスよく行うことが大切です。

食事と運動と休養

食事

1日3食規則正しく摂り、主食・主菜・副菜を揃えることを意識しましょう。

- **●主食** ごはん、パン、麺類などの炭水化物を多く含み、エネルギーの基になる料理
- **●主菜** 魚、肉、卵、大豆、大豆製品などのタンパク質や脂肪を多く含む料理
- **●副菜** 野菜、イモ、海藻、キノコなどのビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む料理

運動

適度な運動で体を動かして、免疫力を高めましょう。

- **●ウオーキング**
- **●ジョギング**
- **●ストレッチ**
- **●スポーツ教室**
- **●体操**

芳賀チャンネルもご活用ください！

エンジョイスリム体操
Let's!家トレ
テレビで生きがいサロン

休養

質の良い睡眠をとりましょう。

朝 目覚めたら太陽を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

昼 体をよく動かすことで、心地よい疲れが眠りを誘います。

夜 入浴は、就寝する1～2時間前に、38度程度のぬるま湯に浸かるのがお勧めです。

健康意識上昇で、数値改善！

健幸塾（けんこうじゅく）

Pick UP

何事も継続が大切です。参加地区を随時、受け付けています。まずはご相談ください。

町では、町民の健康寿命延伸を目指し、健康づくり推進モデル地区事業「健幸塾」を実施しています。

健康や栄養に関する講話、各種測定（体組成・血管年齢・骨密度）、ウオーキングイベントなどを行っています。実施地区においては、尿中塩分量が、取組初年度に比べ次年度の数値が下がる傾向にありました。健康意識の高まりが数値改善につながったことが分かります。

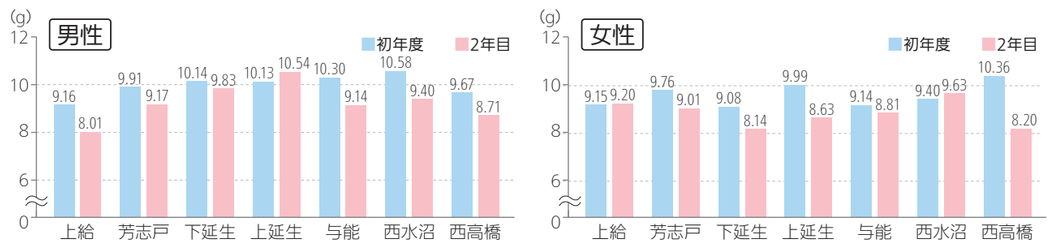
▲骨密度測定の様子

▲ウオーキングイベント

感想

- 健康意識を高めるきっかけになりました。
- 楽しく学習できました。
- 生活習慣を気にするようになりました。
- 定期的にやってほしいです。

尿中塩分量の比較



♪健康に関する町民意識調査にご協力ください

皆さんの日頃の生活状況をお聞きし、町の健康づくり等の保健サービス充実に役立てます。

方法／無作為に抽出した1,000人に調査票を郵送　　**回答期限**／9月15日(木)