

健康寿命を延ばすには

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。

●全国生活習慣病予防月間とは？ 生活習慣病予防と健康寿命の伸長を目指した活動

『基本テーマ』： **一無二少三多**で生活習慣病予防

- 一無・・・無煙(喫煙は万病の元)
- 二少・・・少酒(お酒はほどほどに)
少食(食事は腹7~8分目)
- 三多・・・多動(身体を活発に動かす)
多休(休養をしっかり取る)



都道府県別健康寿命ワースト3(平成25年)

ワースト3 男性

順位	県名	健康寿命	日常生活に制限のある期間の平均
1	徳島県	69.85年	9.26年
2	高知県	69.99年	9.74年
3	京都府	70.21年	10.65年

女性

順位	県名	健康寿命	日常生活に制限のある期間の平均
1	大阪府	72.49年	13.69年
2	広島県	72.84年	14.30年
3	京都府	73.11年	13.67年

『女性』

大阪府

- 朝食欠食率(1歳以上)が男女とも高い
大阪:男性19.0%、女性16.5%
全国:男性14.1%、女性10.1%
- 喫煙率が高い
女性3位
- 府の特定保健指導実施率が低い
9.8%(平成22年ワースト1)
- 野菜摂取量が少ない
大阪府:248.7g、全国280.2g(平成24年)
- 脂肪エネルギー比率が高い

健康寿命をのばす : スマートライフ・プロジェクト

スマートライフ・プロジェクトは、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

適度な運動

「毎日プラス10分の運動」

例えば、運動時は歩く。
例えば掃除や庭いじり。
日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



禁煙

「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



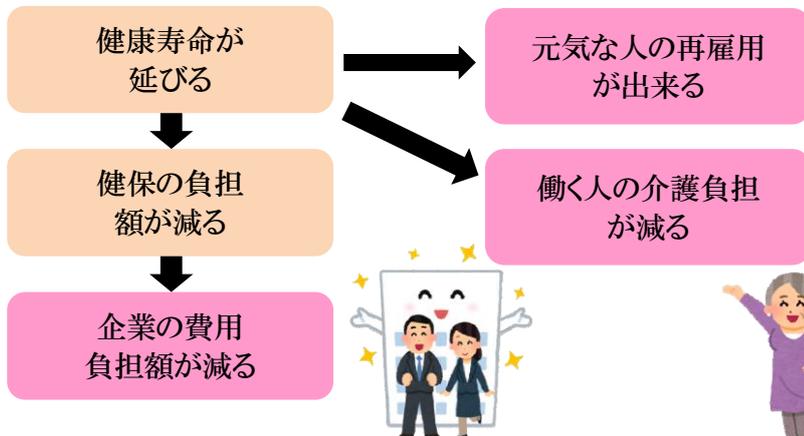
+

健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう!



健康寿命が及ぼす企業メリット



1人当たりの年間保険料負担額

484,342円

最近8年間で100,730円の増加
(26.26%)

(※健康保険組合連合会より)
増加傾向にあり、今後も増加することが予測できます。