

ぐんま広報

県対人前男女世帯数 : 1,955,034人
 口月 : -993人
 : 965,341人
 : 989,693人
 : 792,977世帯
(県移動人口調査:平成30年3月1日現在)

No.348
 2018 5

発行：群馬県広報課 〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 ☎027-226-2162 FAX 027-243-3600
 県ホームページ <http://www.pref.gunma.jp/>



富岡しゃくやく園(富岡市)
 県内各地の開花情報をお知らせしています。「ググっとぐんま公式サイト」(ググっとぐんま観光宣伝推進協議会ホームページ) <http://gunma-dc.net/>



特集

体も心も元気に 健康寿命を延ばそう

年齢を重ねても健康で生き生きとした生活を送るためには、
 良い生活習慣を身に付けることが大切です。
 日常生活を見直し、できることから取り組んでみませんか。

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつかって 健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

毎日プラス10分
 何ができるかな?



健康寿命とは

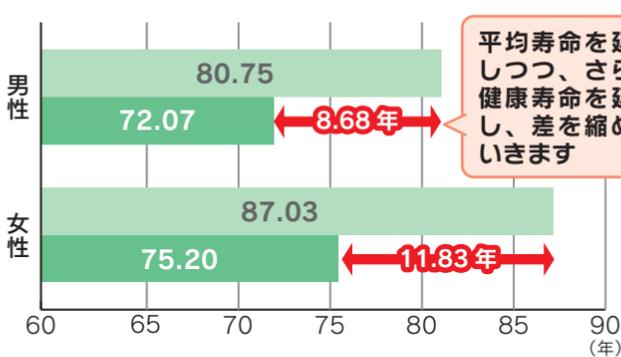
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを健康寿命といいます。

医療水準が高まったことなどにより全国的に平均寿命が延びる一方、疾病全体に占める、がんや循環器病などの生活習慣病にかかる人の割合は増加しています。

このような状況の中で、単なる長寿ではなく、健康寿命を延ばすことができます。より長く質の高い生活を送ることが可能です。また健康寿命を延ばすことは医療費の適正化にもつながります。

本県の現状

本県の平均寿命と健康寿命(28年)



平均寿命を延ばしつつ、健康寿命を延ばし、差を縮めていきます
出典：平均寿命・「県簡易生命表(28年)」、健康寿命・厚生労働省

本県における平均寿命と健康寿命を比較すると、28年では、男性は8・68年、女性は11・83年平均寿命の方が長くなっています。前回調査時の22年と比較すると、その差は男女共に広がっています。

の延び以上に健康寿命を延ばすこと、つまり病気などで日常生活が制限される時点を遅らせ、平均寿命との差を縮めることが課題となっています。そのため一人一人が、運動や食事など生活習慣の改善といった健康づくりに取り組み、生活習慣病の発症や重症化を予防することが必要です。

健康寿命を延ばすために

県は、県民の健康増進に向けた基本的事項を示した計画「元気県ぐんま21(第2次)」を25年に策定し、健康寿命の延伸に向けさまざまな取り組みをしています。

この計画を基に、生活習慣として身に付けてほしい運動や食生活、健診・検診、喫煙・飲酒、歯と口の健康といった事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として策定し県内各地でシンポジウムを開催するなど周知を図っています。

今年度は、働く世代を対象に「ぐんま元気(GENKI)の5か条 働く世代実践マニュアル」を策定し県ホームページで公開したり、健康づくりの実践指導者に活用してもらったりします。

また健康増進に役立ててもらえるよう、県内のウォーキングルートがスマートフォンで見られるアプリを開発します。

一人一人が生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送ることができるよう市町村や関係機関と連携して取り組みを進めていきます。

健康づくりのための実践事項をまとめた「ぐんま元気(GENKI)の5か条」の内容を紹介します。