

特集 食からはじめる健康づくり

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及月間」です

厚生労働省では、健康寿命の延伸を目指し、毎年9月1日から9月30日までを「健康増進普及月間」と定め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、「食生活改善普及月間」と連携して啓発普及活動を推進しています。

「健康増進普及月間」とは

健康に対する一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。

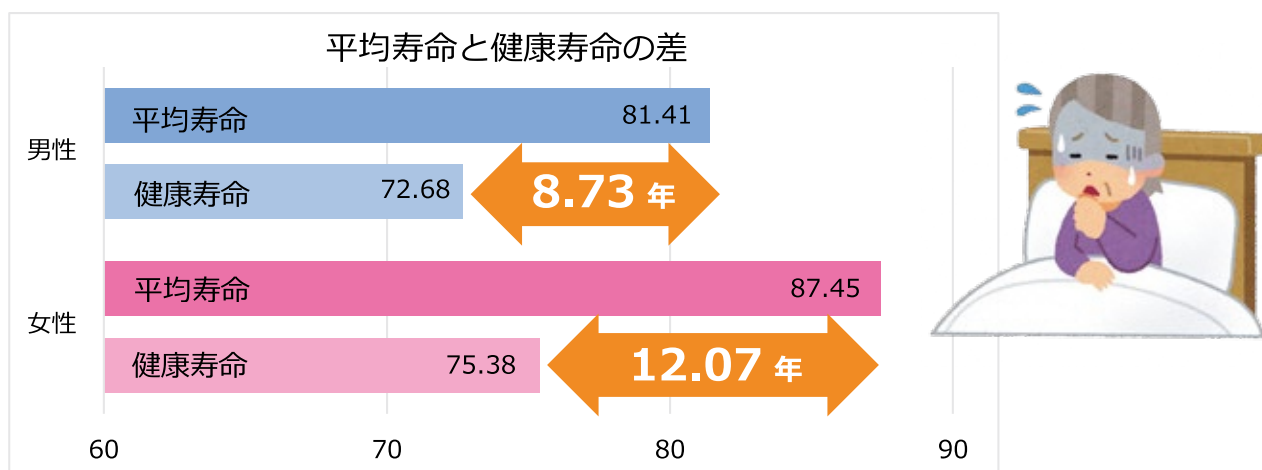


**健康増進
普及月間**
9月1日～30日

健康寿命をのぼそう
SMART LIFE PROJECT

平均寿命と健康寿命を知っていますか

「平均寿命」は、0歳における平均余命を言います。「健康寿命」は、健康上の問題で日常生活に制限がなく、自立した生活を送ることのできる期間を指します。日本人の平均寿命は延び続けていますが、一方で「平均寿命－健康寿命の差」は、前回調査よりも縮小しているものの、男性は約9年、女性は約12年も短い状態にあります。この差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味しています。これは、介護や支援を必要とするなど、いきいきと健康に自立した生活を送ることができない期間が10年近くあるということです。



平均寿命：厚生労働省「令和元年簡易生命表」

健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21（第2次）推進専門委員会」資料（令和元年度）

健康寿命を延ばすために

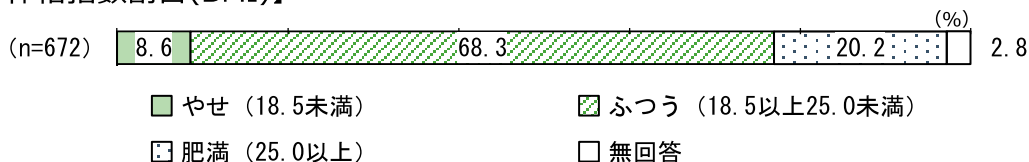
健康寿命を維持し、延ばすためには疾病の早期発見・早期治療に加え、病気にならない生活を送ることが大切です。がんや心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症等の生活習慣病は自覚症状がないまま進行しますが、日々の食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣との関連が深く、生活習慣の改善等、日ごろからの心がけで予防することが可能です。



食事と生活習慣病の関係：メタボ・フレイルとの関わり

下のグラフは令和元年度の調査結果です。BMIは体重(kg)÷身長(m)²で算出し、身長と体重のバランスを表しています。少ないほどフレイル(加齢により心身が衰えた健康と要介護の中間の状態)のリスクが上がり、高いほど生活習慣病のリスクが上がります。

【成人の体格指数割合(BMI)】



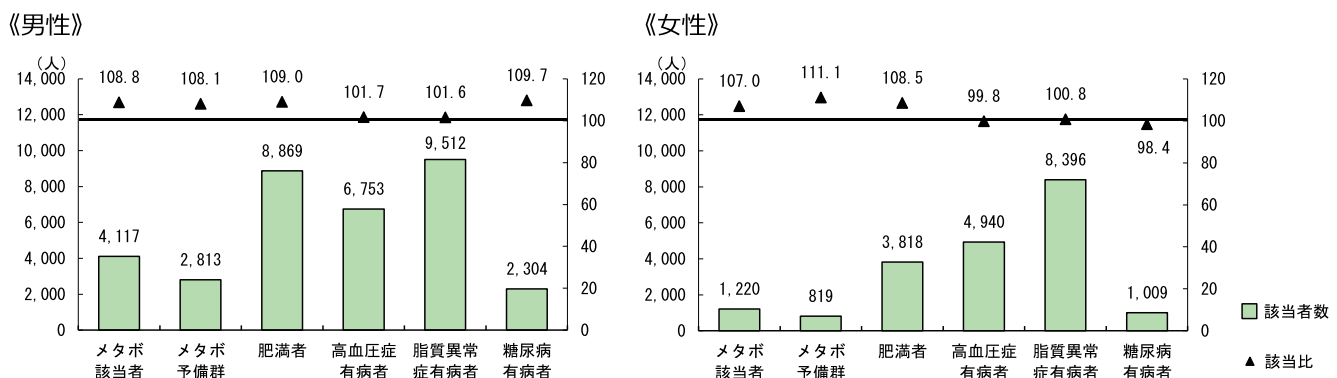
資料：沼津市民の健康に関するアンケート（令和元年）

下のグラフは、沼津市における特定健診の有所見状況を標準化該当比で表したものです。男性は、全て県より高い数値となっています。女性は、「高血圧症有病者」「糖尿病有病者」を除き県より高い数値となっています。

特に「メタボ該当者及び予備群」、「肥満者」では、男女とも有意に高い数値となっています。

食べ過ぎや塩分のとり過ぎは、これらの結果に大きく関係するため、日頃の食生活を見直すことで、改善することができます。

【特定健診有所見状況】



※標準化該当比…特定健診での有所見率を年齢調整した上で比較を可能にするための数値です。

上記は静岡県を基準となる集団として、静岡県全体の結果を100とした場合の沼津市の結果を算出したものとなります。

100を超えるものについては静岡県全体よりも高いことを示します。