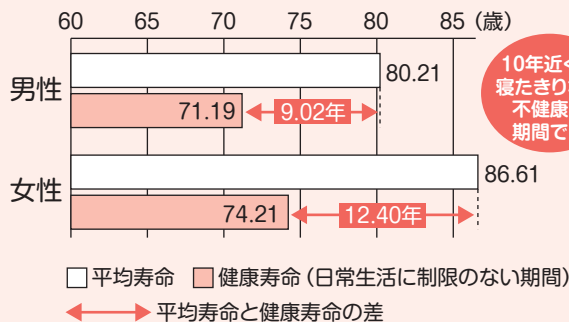


知っていますか？ 健康寿命

一生のうち「日常生活を支障なく過ごせる期間」「健康と自覚している期間」のことを「健康寿命」といいます。厚生労働省によると、2013年（平成25年）の女性の健康寿命の平均は74.21歳。生存期間を示す平均寿命は86.61歳で、その差が12.40年もあります。つまり、この差は日常生活に支障がある「不健康な期間」というわけです。健康寿命をできるだけのばし、生涯、自分らしい人生を楽しみたいものです。

●平均寿命と健康寿命の差



資料: 厚生科学審議会 (健康日本21 (第二次) 推進専門委員会)

10年近くが寝たきりなど不健康な期間です

40 女性 歳代

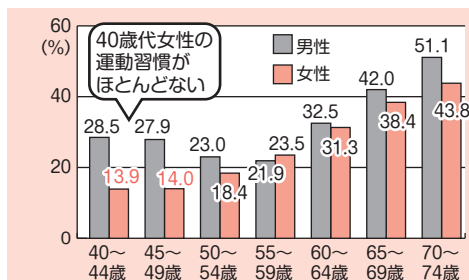
Check

- ☐ 睡眠不足だ
- ☐ 健診、がん検診 (子宮頸がん、乳がん) を受けていない
- ☐ 近頃、体重が増えてきた

仕事や家庭生活の忙しさから自分の健康管理を忘れがち

仕事と家庭生活の両立、ホルモンバランスの変化など、心身のバランスを崩しやすい世代。睡眠不足が重なるとうつ病のきっかけにもなります。まずは、肥満予防や美容のために動く習慣を心がけ、ぐっすり眠って、心身共にステキな体づくりをしましょう。

▶ 運動習慣のある人の割合



半田市国保特定健診の実施状況 (平成27年度)

健康投資キーワード

**動く習慣！
健診・検診へGO！**



- ◇ 動いて元気に！ もう10分歩こう！ 歩行10分は、約1,000歩 (約0.8km) になります。動く習慣のため、1日目標8,000歩にチャレンジしましょう。
- ◇ 特定健診 (6ページ) やがん検診 (市報5月1日号2~5ページ) を受けましょう。

50 女性 歳代

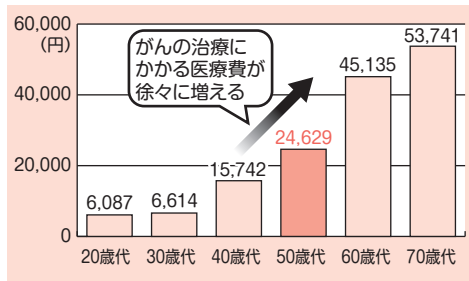
Check

- ☐ がん検診 (乳がん、大腸がん、肺がんなど) を受けていない
- ☐ 健診結果に、気になる数値がある
- ☐ 健診・がん検診で異常を指摘されても放置している

やりたいことができる「自分の体づくり」のために

乳がんや大腸がんなどの発症が次第に増えてくる世代。閉経をむかえて女性ホルモンが減少することに伴い、脂質異常、高血圧が急激に増えてきます。加えて肥満により、糖尿病、脳卒中の発症リスクも上昇します。運動習慣や食生活の改善で体重の増えすぎをコントロール。健診をきちんと受け、ライフスタイルチェンジ！

▶ がんの治療にかかる医療費



半田市国保女性一人当たりの外来+入院医療費 (平成27年度)

健康投資キーワード

**ウェイトコントロール &
早期発見・早期治療**



- ◇ がん検診 (市報5月1日号2~5ページ) を受けましょう。
- ◇ 野菜を一皿プラス！ 血液サラサラで元気に！ 愛知県は野菜摂取量ワースト1。野菜を1日350g食べよう！