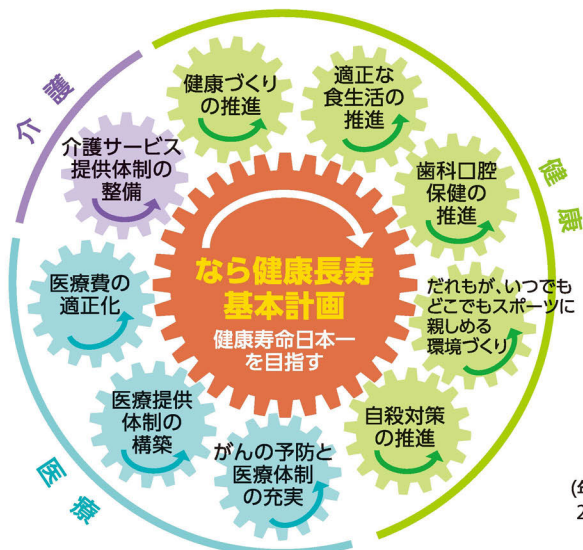




特集

# 健康寿命日本一 を目指して



「健康」「医療」「介護」の分野でそれぞれの小さな歯車を回すことにより、「健康寿命日本一」という大きな歯車を動かし、目標を達成することができます。

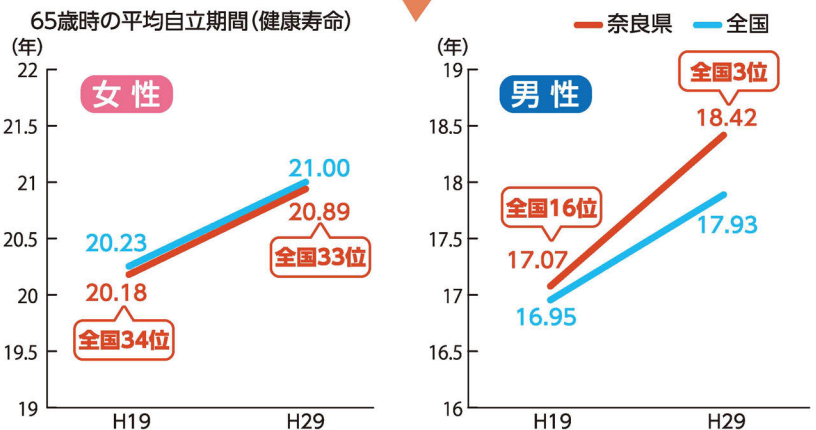
日本の「平均寿命」が世界トップクラスであることはよく知られています。しかし、これだけでは健康で長生きができていないと限りません。

「健康寿命」という言葉を知っていますか？「健康寿命」とは、介護等の必要がなく、自立して健康に生活できる期間のことです。

今回の特集では、健康に欠かせない「食」と「運動」そして、早期発見が重要な「がん検診」を取り上げます。

「健康寿命日本一」を目指して、みんなで健康に長生きしましょう。

この10年で、奈良県の健康寿命は男女ともに長くなりました。

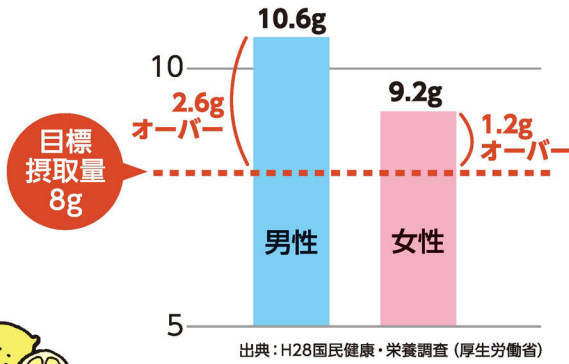


食生活を直しまししよう

塩分、摂りすぎてませんか？

日本人の食事は、みそ、しょうゆをつかった料理等で塩分が多くなりがちです。塩分の摂り過ぎは高血圧等につながります。食塩摂取量を1日8gまでにしましょう。

県民の一日の塩分摂取量



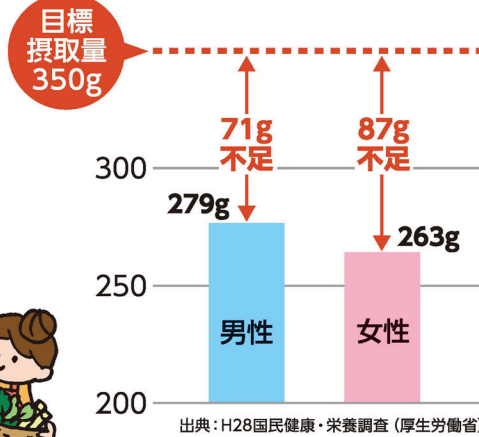
だし・スパイス・薬味などで味付けをすることにより、おいしく減塩することができます。



野菜、足りてますか？

国が指標としている野菜の目標摂取量は1日350gです。県民の摂取量は改善傾向にありますが、まだ目標値には届いていません。野菜に含まれるカリウムは余分な塩分を体外に排出するため、野菜を食べると減塩にもつながります。

県民の一日の野菜摂取量



鍋やスープなどは、生で食べるよいかさが減るので、無理なく多くの野菜を摂ることができます。



新鮮な野菜を食べよう！

協定直売所「地の味 土の香」では安全安心で新鮮な県産農産物やその加工品を販売しています。県内に35カ所ある店舗や定休日など、詳しくはHPへ。

旬の大和野菜も販売されています



地産認定 | TEAM 奈良

地の味  
土の香

プレゼントがあります。詳しくはP27へ。

問 県マーケティング課 ☎0742-27-7401 🌐 www3.pref.nara.jp/chinoaji/

# 運動で

## 健康づくり

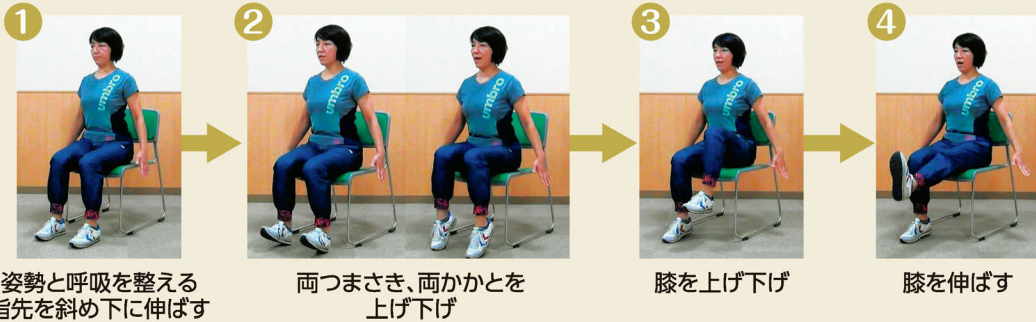
健康には「バランスの良い食事」だけでなく、**筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキング等の有酸素運動**といった「バランスの良い運動」も大切です。難しく考えず、自分に合った簡単な運動から始めてみましょう。



NPO 橿原健康スポーツクラブ  
(健康運動指導士)  
まえがわ たえこ  
前川 妙子さん

### 座ってできる 簡単トレーニング

～力を入れる時は、息を吐きながらお腹を引っ込めるよう意識しましょう～



1 姿勢と呼吸を整える  
指先を斜め下に伸ばす

2 両つまさき、両かかとを  
上げ下げ

3 膝を上げ下げ

4 膝を伸ばす

### おでかけ健康法

毎日の習慣に!

「おでかけ」で病気予防を目指す健康法です。歩数だけでなく、**中強度**(うっすら汗ばむ程度の速歩きなど)の歩行時間も重要です。



予防できる病気	1日あたりの歩数	うち中強度の歩行
① 寝たきり	2000歩	0分
② うつ病	4000歩	5分
③ 認知症・要介護	5000歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分

### 楽しく歩いて健康づくり!

#### 「下市てくてくの会」の場合



かぎたに えいさく  
鍵谷 榮作 会長

下市てくてくの会では、町民の健康づくりを目的に、下市町役場の保健師さんと連携しながらウォーキングイベントなどを開催しています。県内各地の見どころを約10km、みんなで楽しく話しながら歩くと、新しい発見もあります。

去年は町内で短い距離のウォーキングも行いました。身近な場所の歴史や良さを再発見できるコースを考えたり、町内のお地蔵さんを巡ってスタンプラリーをするなど、継続して参加してもらえる工夫もしています。

健康にはまず「歩くこと」です。皆さんも、近くのイベントに参加したり、友達とおでかけしてみませんか?



### 奈良県 健康ステーション

めざせ健康寿命日本一

あなたの健康を応援します!

- 健康サポーターによる健康支援(おでかけ健康法の推進)
- 日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる活動量計の貸し出し
- さまざまな機器を使った無料の健康チェック

【橿原】近鉄百貨店橿原店2階 時 10～19時(休店日は除く)  
☎0744-25-1111

【王寺】リーベル王寺東館5階 時 10～16時(水・日曜は除く)  
☎0745-33-5000

天理市、大和高田市、明日香村でも、住民のための市・村営の健康ステーションが設置されています。



# 検診で健康チェック

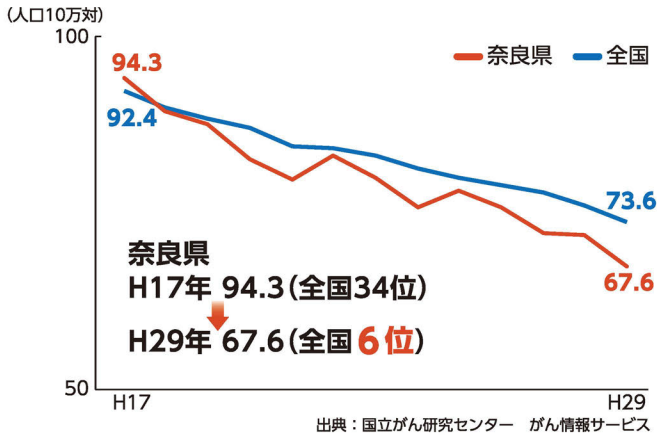
年に1回、がん検診を受けましょう！

2人に1人が「がん」になる現在、がんによる死者数は高齢化などの影響で全国的に増えています。しかし、高齢化の影響を除いた奈良県の年齢調整死亡率※は左グラフのとおり平成17年から12年間で大幅に改善しています。

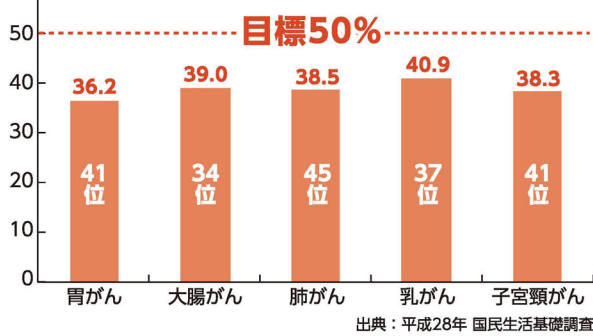
また、その減少率は奈良県が**28.3%**で**全国1位**です。  
※年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間での死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率

## 人口10万人に対するがん死亡率

75歳未満年齢調整死亡率の推移(悪性新生物・全部位)



## 奈良県のがん検診受診率と全国順位



奈良県のがん検診受診率は50%未満と低い状態です。早期がんの多くは自覚症状がなく、定期的ながん検診を受けることが大切です。受診率を向上させることで、**がん死亡率が日本一低い県を目指します。**

## 早期発見で5年相対生存率※に大きな差がでます

※相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。

	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
早期発見できた場合	95.9%	96.6%	80.6%	98.9%	93.4%
早期発見できなかった場合	5.7%	15.8%	4.9%	33.7%	17.8%

出典：全国がん罹患モニタリング集計 2006-2008生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター,2016)  
 独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

## 市町村が実施するがん検診は、個人で受けるより **お得** です

	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
検査方法	胃X線検査 または 胃内視鏡検査	便潜血検査 (2日間採取)	胸部X線検査 (ヘビースモーカーの 方は痰の検査)	マンモグラフィ 検診	内診 子宮頸部細胞診
全額個人負担の場合の費用	15,000円程度	4,000円程度	5,000円程度	8,000円程度	7,000円程度
市町村がん検診の場合の費用	3,000円程度	1,000円程度	1,000円程度	2,000円程度	2,000円程度

問 食・運動で健康づくり については 県健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX 0742-22-5510  
 問 検診で健康チェック については 県疾病対策課 ☎0742-27-8928 FAX 0742-27-8262