

いつまでも健康でいるためのポイント

- ▽市民総合(特定)健康診査、がん検診、歯科健康診査を受けて、病気の予防・早期発見・重症化予防に努めましょう
 - ▽ウォーキングなど運動習慣を身につけましょう
 - ▽禁煙はとても効果的です。何歳からでも遅すぎることはありません。
 - ▽減塩の食生活をこころがけましょう
- 市民総合(特定)健康診査を受診後、生活習慣病の予防を目的に、健康教室や特定保健指導を開催しています。受講者の皆さんから教室終了後に「運動習慣を身につけたいけど1人では続ける自信がない」「食事のことをもっと知りたい」などの声を受け、市民自らグループを立ち上げて継続して活動していますので紹介します。

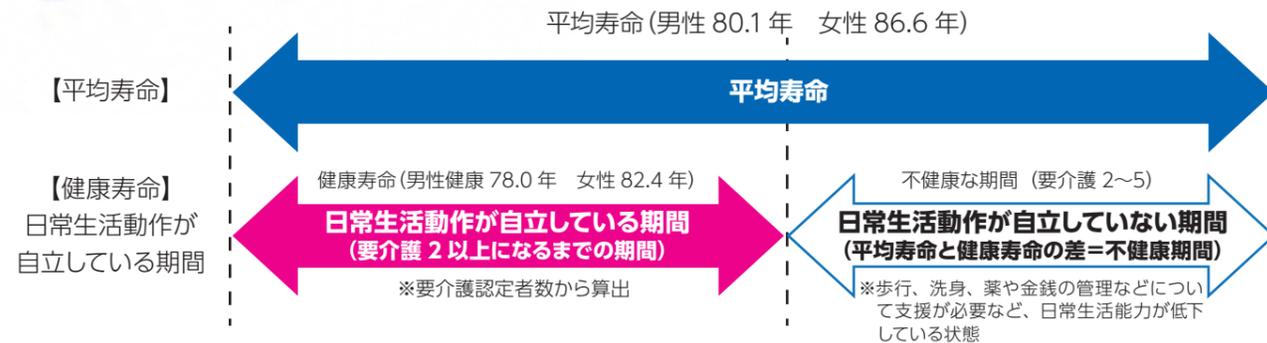
興味のある人は問い合わせてください。

問健康推進課 Tel.06-6992-2217



健康寿命を長く延ばすヒミツ

健康寿命とは、日常生活動作が自立している期間のことです。
(要介護2以上になるまでの期間)
守口市の健康寿命(平成31年・令和元年)は、男性78.0歳 女性82.4歳です。
(介護保険の要介護認定者数から算出：要介護2～5→不健康な状態 それ以外健康な状態 大阪がん循環器病センターより算出)



平均寿命と健康寿命の差は、男性2.1歳、女性4.2歳です。

不健康な期間(日常生活動作が自立していない期間)

歩こう会

現在まで10グループあり、市内や近隣の名所などを月1回歩いています。



砂山美佐さん

仕事が定年になり家に閉じこもりがちだったが、保健センターの健診後の保健指導を受けて運動することを勧められ、この歩こう会に参加しました。町内のラジオ体操も参加しているが、みんなと話をするのが楽しくて継続できている。



阪井千代子さん

26年守口市に住んでいるが、市内のことはあまり知らなかったの、市内ウォーキングに興味があって参加しようと思った。継続のコツは、歩くとポイントがたまるアスマイル※が励みになる。



戸田信之さん

一人では歩くことを継続するのは難しいと思っていたが、みんなとなら継続して楽しくできている。



柴きく子さん

体重が増えて運動をしようと思っていたが、一人では踏み出せなかった。歩こう会は日が決まっていて、みんなと一緒にならできると思って参加しました。

※健康アプリ(大阪府の取り組み) ...毎日の健康活動を記録しポイントを貯めると電子マネーなどに交換できる!



男性のための健康教室

栄養士を招き、からだに良い食事を学びながら調理実習を行っています。



小林外志夫さん

あくまで健康のため。栄養を考えた食事を自分でも作れるようになりたいと思い、参加したのがきっかけ。



武山昭三さん

食や食材を大切に使うことに興味があり、学びたいと思ったところ、保健センターの健診で教室を紹介された。高血圧で減塩と言われるが、教室で減塩レシピを実際に調理してみて、具体的に学べてよかった。



河木敏治さん

男性グループが少ない中、グループで活動するのが楽しい。教室では調理を通して話したり笑ったりできる。人との交流を持つことで、健康情報も交換できる。笑ったり話したりすることが元気の源。

本日のメニュー「おせち料理」



上手にできました!完成!

