

## 保健師さんの健康チェック

# 健康寿命をのばしましょう！

滝宮総合病院 健診課 保健師

永井 茜さん

健康寿命とは、一生のうち「日常生活を支援なく過ごせる期間」「健康を自覚している期間」のことをいいます。日本は世界有数の長寿国とされ、平均寿命が男女ともに80歳を超えています。しかし、健康寿命は平均寿命より約10年も短いことを知っていますか。その10年間は「寝たきり」や「認知症」など支援や介護が必要な状態です。長い人生、イキイキと自分らしく生活するために健康寿命をのばしましょう！

### 「健康寿命をのばす生活習慣」現在の生活にプラスしましょう！

#### ● 毎日体重計にのって体重管理

適正体重の維持を図るため体重をこまめにはかり、変化に早めに気付くことが大切です。

#### ● 献立に野菜料理を皿増やす

野菜や海藻は高血糖・高血圧予防の効果があります。

#### ● たばこはやめる

たばこは健康をおびやかす最大の要因の一つです。

#### ● 飲酒は適量に、連続2日の休肝日を

肝臓を休ませるために、連続2日間の休肝日をもうけ、飲酒時は適量を守り、水分などを一緒にとりましょう。

#### ● 今より1日10分多く、体を動かす

適度な運動はさまざまな病気を予防します。

ウォーキングでは、10分歩くと約1千歩になります。日頃から歩きやすい靴を履いて外出しましょう。

#### ● 減塩を心がける

食塩のとり過ぎは高血圧を発症する大きな原因です。うどんのだしは飲み干さない、しょうゆはかけずに「つける」ようにしましょう。

#### ● ストレスを解消する

ストレスをため過ぎると心身ともに悪影響を及ぼします。生活リズムを整え、趣味を楽しむなどしてストレスを解消しましょう。

#### ● 質の高い睡眠をとる

睡眠のリズムを整えましょう。就寝前のカフェインやアルコールの摂取、パソコンや携帯電話の使用も睡眠の妨げとなりますのでやめましょう。



### 屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスターなどでお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145