

健康寿命をのばそう！

「最期まで元気に日常生活を過ごしたい！」みんなの願いです。5年後、10年後の自分のため、食事や運動、喫煙などの習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。病気を早く見つけて重症になるのを防ぐため、毎年の健康診断・がん検診をお忘れなく！



健康寿命の上位3県(2010年厚生労働省)

男性

1位	愛知	71.74
2位	静岡	71.68
3位	千葉	71.62
15位	山形	70.78

女性

1位	静岡	75.32
2位	群馬	75.27
3位	愛知	74.93
20位	山形	73.87

健康寿命とは？

一生のうち、介護が必要だったり、日常生活に支障が出るほどの病気にかかったりする期間を除き、健康に日常生活を送れる期間。

山形県最上保健所 TEL0233-29-1267 平成25年春号

脳卒中予防は？

最上地方は、脳血管疾患で亡くなる人が毎年多い傾向があります

Dr. 井瀨の
一口健康
メモ

血管を若く保つことが大切です。血圧のコントロールと動脈硬化を防ぐ習慣をつけよう

その1 食事

- 薄味に慣れて、塩分の摂取量を減らそう
- 野菜はたくさん、果物は毎日食べよう
- お魚を食べよう
- 食事の量は腹8分目



その2 生活習慣

- お酒はほどほど、お水は十分飲もう
- 運動しよう
- 太っている人は痩せよう
- 禁煙しよう

山形県最上保健所 TEL0233-29-1267 平成25年春号