

栃木の 男の 健康づくり

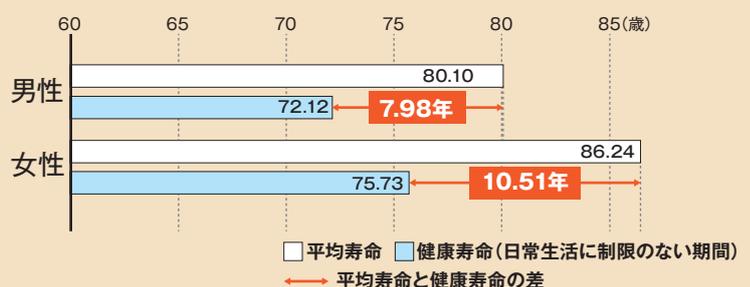


将来は今の積み重ね できることから始めよう!!

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、2016年(平成28年)の栃木県の男性の健康寿命の平均は72.12歳。生存期間を示す平均寿命は80.10歳で、その差が7.98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」ということです。生涯、自分らしい人生を楽しむために、健康寿命をできるだけ延ばしましょう。

●平均寿命と健康寿命の差

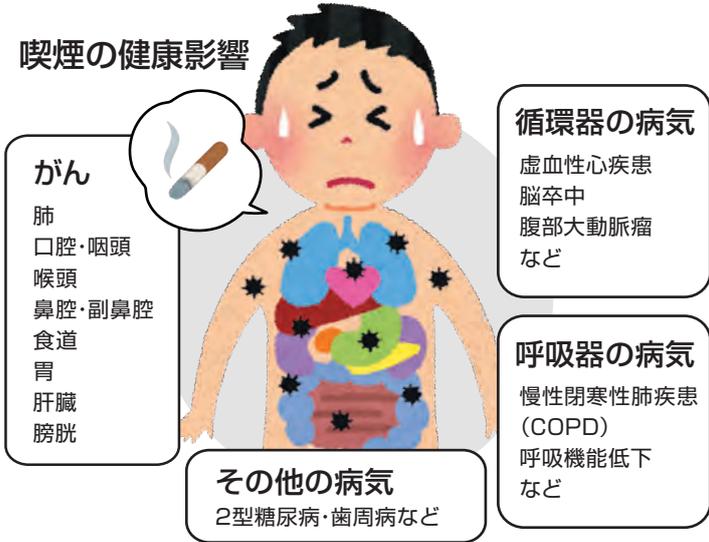


資料：平均寿命(平成27年)は厚生労働省「平成27年完全生命表」、健康寿命(平成28年)は厚生科学審議会健康日本21(第二次)推進専門委員会資料

栃木の男の健康課題！

喫煙率全国ワースト5

喫煙の健康影響



30代は2人に1人以上が喫煙者

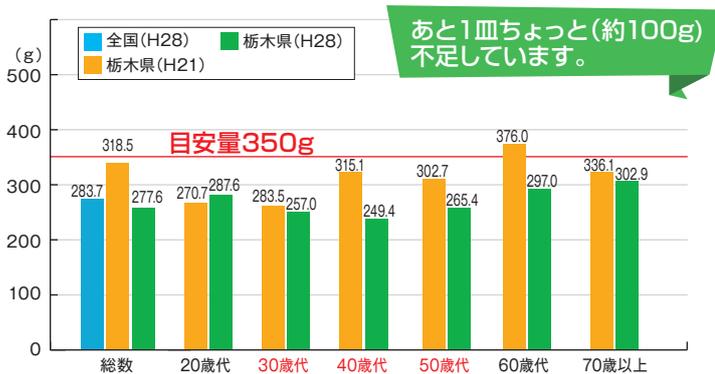
喫煙はイイコトなし！

時間ロス、お金ロス、若さロス、家族の健康ロス！
受動喫煙は子供の呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。

ひとことアドバイス

あなた自身や大切な人のために禁煙しましょう。
禁煙治療を受けませんか？実は1人でやるより
楽に、確実に、費用もあまりかからずにできます。

野菜を食べない働き盛りの年代



特に30～50代は、野菜不足！



ひとことアドバイス

まずは食事の時には野菜から。今の食事に1日1皿
野菜料理を追加してみませんか。

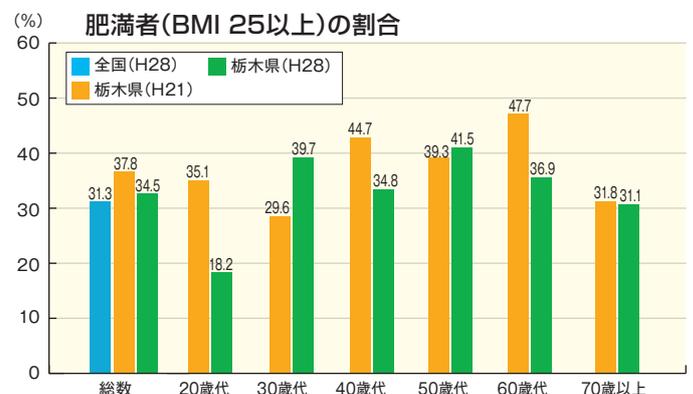
ぽっちゃり？いいえ肥満です！



ひとことアドバイス

自分の体格を把握し、健康づくりに活かせましょう。

男性の3人に1人が肥満者(BMI25以上)



BMI
計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

正常なBMI値 18.5～25

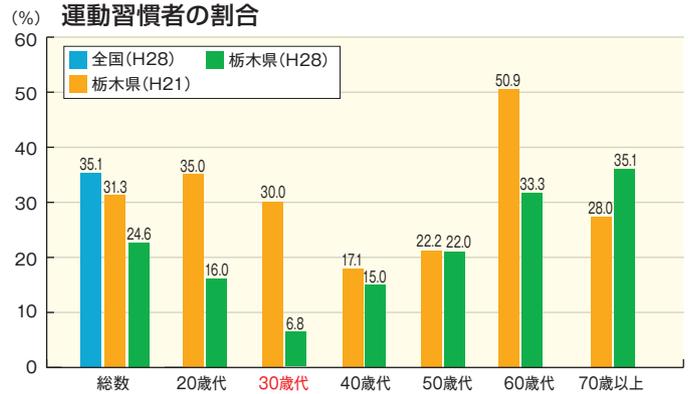
(計算例) 170cm、73kgの場合・・・BMI25.2=肥満です！

あなたは大丈夫？

運動不足！歩数も少ない！



特に30代は運動習慣*のある方が少ない傾向にあります

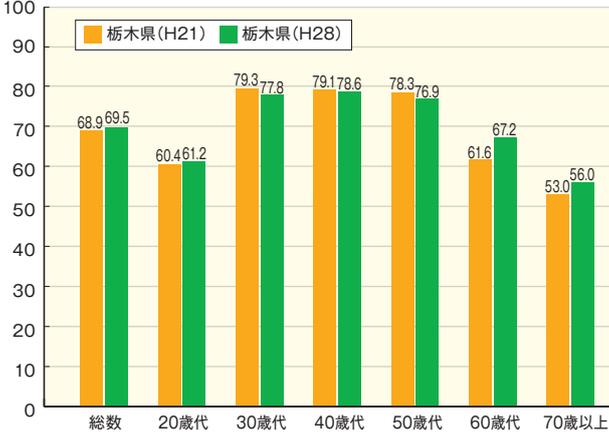


*運動習慣:運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続していること

ひとことアドバイス

まずは、通勤や職場での階段利用などで、体を動かしてみませんか？

(%) 健康診断・人間ドックの受診状況



健診・人間ドックを受けていない人が2割以上



ひとことアドバイス

働けなくなるリスクを抑えるためには、病気の早期発見、早期治療が大切です。健診で異常が見つかった時には、必ず精密検査を受けましょう。

しょっぱいものが好き！7割以上の男性は塩分過多

高血圧症は病気です！！



塩分過多は高血圧症の原因に

血圧が135mmHgを超えたら要注意!!
50歳以上の男性は、3人に1人が高血圧症です。
脳卒中などの死亡率も上がります。

ひとことアドバイス

男性の食塩摂取目安量は、1日あたり7.5g未満です。食品の栄養成分表示を意識するなど、減塩を心がけましょう。
(食事摂取基準2020)

※しょうゆやソースなどの調味料はひかえめに。

出典:H21,H28国民健康・栄養調査、県民健康・栄養調査

栃木の男の健康づくり宣言書

以下の☑した取組に挑戦します。

年 月 日(記入日)

氏名:

食事

- 野菜のおかずを1皿プラスします。
- 麺類の汁は残します。
- 朝ごはんを毎日食べます。
- 食品の購入・外食時は栄養成分表示(エネルギー、食塩量等)を確認します。
- 夕食に揚げ物を控えます。
- 腹八分目を心がけます。
- 間食(おやつ・夜食)を減らします。



健康管理

- 健診(特定健診等)を毎年受診します。
- 定期的に体重や血圧を測ります。
- 健診で異常値(指摘)があったら、必ず受診します。

睡眠

- 休みの日こそ早起き早寝を心がけます。
- 就寝前の1時間は、スマートフォンなどのブルーライトを見ません。

身体活動・運動

- 朝などに歩くことを習慣にします。
- 通勤靴を歩きやすい靴に変えます。
- 毎日歩数をカウントします。
- 階段を積極的に使います。
- スポーツジムに通うなど、週に2回以上運動します。
- とちまる健康ポイントに参加します。



とちまる健康ポイント?

歩いた分だけ毎月たまるポイントとクーポンを交換できるお得なアプリです。

喫煙・飲酒

- 禁煙にトライします。
- 1回あたりの飲酒量を減らします。
- 週に何日かは休肝日を作ります。
- 2日酔いになるまで飲みません。



あなたの健康づくりを応援します

健康長寿とちぎWEB HOME

- 健康長寿とちぎづくりとは
- お知らせ・イベント情報
- 健康づくりガイド
- 健康づくりの秘訣
- 健康長寿とちぎづくり県民運動
- 健康長寿とちぎ応援企業等
- 県民運動掲示板

食生活 運動 休養 たばこ 歯と口 生活習慣病

健康づくりに関する「知りたい」にお答えする健康長寿とちぎWEBでは、各種健康づくり情報や、イベント等のお知らせを行っています。



1日3食、野菜と食塩に注意して、きちんと食事をとりましょう。

お問合せ

栃木県保健福祉部健康増進課

TEL 028-623-3094



健康長寿とちぎ

検索

