

# 健康だより

令和6年9月号

NO 566号

大蔵村 健康福祉課



令和6年度 健康増進普及月間統一標語

**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠**  
**～ 健康寿命の延伸 ～**

9月は健康増進月間です。

## 健康寿命＝健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

2019年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳。

男性で約9年、女性で約12年の差があり、この差は日常生活に制限がある「不健康な期間」と呼ばれており、平均寿命の延び以上に健康寿命を長くし、不健康な期間を短くすることが重要とされています。

人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標に、運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診の4分野の具体的な取り組みを厚生労働省が呼びかけています。

### 運動

#### 毎日+10分の身体活動

10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があります。  
苦しくならない程度にスピードをあげて10分早や歩き  
するのもオススメです。



### 食生活

#### あと60gの野菜をプラス

1日350gが野菜摂取の目標です。  
山形県民の現状は約290g。  
足りない60gはトマトなら半分、野菜炒めなら半皿分です。



### 禁煙

#### 禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコを吸うことで健康を損なうことがあります。  
禁煙外来や禁煙補助薬など、サポートしてくれるものを活用  
しましょう。



### 健診・検診の 受診

#### 健診・検診で定期的な健康チェック

大蔵村の健診受診率は63.8%、がん検診受診率は平均70%。  
年に1度は健診・検診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。



皆さんも自身の健康寿命延伸のために取り組んでみませんか？

## 9月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	4 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R6. 4～R6. 5月生 R5. 10～R5. 11月生 R5. 1～R5. 2月生
人間ドック	6 (金)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	通り・藤田沢・桂・作の巻(男性) 豊牧・滝の沢・沼の台(女性)
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	13 (金)	10:00～11:30	中央公民館	妊娠中の方、お子さん をお持ちの方、どなたでもどうぞ
ヘルシーティース 事業	19 (木)	8:40～9:00 (受付時間)	中央公民館	9～12月生の 1～4歳になるまでの児
定期健康相談	30 (月)	14:15～15:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

### ☆☆9月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
30日(月)	9:00集合	比良稲沢公民館	8/29実施の方
	9:45～10:15	白須賀センター	8/29実施の方
	10:45集合	熊高公民館	8/29実施の方
	13:30～14:00	赤松センターふれあい	8/23実施の方
	14:15～15:00	中央公民館	8/23、29実施の方 8月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方
	15:15集合	大坪生涯学習センター	8/23実施の方

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

悩みや不安を抱えて困っている時には、1人で抱え込まず、誰かに相談してみませんか？

相談窓口には以下のものがあります。

**こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556(全国共通)**

平日9～12時、13～17時 心の健康相談ダイヤル 023-631-7060 からも相談が可能です。

**子供のSOSの相談窓口 0120-0-78310(フリーダイヤル、無料、24時間対応)**

山形県内在住、または県内に通勤・通学している方はLINEで相談できます。

**こころの健康相談@山形(毎日18:30～22:00、年末年始を除く)**

次のどちらかの方法で友達登録を行ってください。

①「友だち追加」の「検索」で、ID【@950wtmqh】を検索して追加。

② 2次元コードを読み取って追加。

