



健康増進月間 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～

毎年、9月1日から9月30日の1か月間は「健康増進普及月間」です。

生活習慣病予防や健康寿命延伸を目的に全国で様々な活動が行われます。

健康寿命とは？

健康寿命とは、病気やケガで介護が必要になる前の、自分の力で生活できる期間を指します。

大蔵村ではR7年度時点で男性74.2歳、女性82.9歳で、平均寿命との差は男性約1年、女性約2.3年となっており、村の健康寿命は、最上地域や全国よりも低くなっていますが、平均寿命との差も全国と比べて低いため、介護が必要な期間が短くなっています。

「いつまでも自分の力で生活し続けたい」というのは誰もが願うことなのではないでしょうか。

健康寿命を延ばす5つの柱

1

バランスの 良い食事

筋肉量の維持や、
生活習慣病の
予防のために必要です。



2

適度な運動

筋力・骨密度、
心肺機能の維持の
ために必要です。



3

健診受診や 定期通院

生活習慣病は
自覚症状がないまま
進行します。



4

禁煙・節酒

血管や臓器へのリスクを減らし、
がん・心疾患・脳卒中などのリスクを
低下させます。



5

交流・生きがい

他者との交流や生きがいは、認知症の
リスクを下げ、うつ病を予防します。
心とからだは密接につながっています。



どれも基本的なことですが、健康寿命を延ばすには重要なことです。

すべてを100点満点で始めようとするのではなく、できることからコツコツと、小さな行動から始めてみましょう。

9月の事業案内

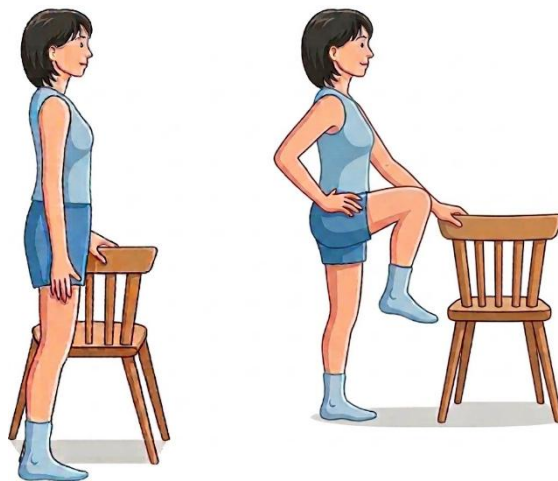
事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	2 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R8. 4～R8. 5月生 R7. 10～R7. 11月生 R7. 1～R7. 2月生
人間ドック	5 (土)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：清水台、柳沢、滝の沢、 沼の台、平林、赤松、季の里
ヘルシーティース 事業	10 (木)	8:35～9:00 (受付時間)	中央公民館	9～12月生の 1～4歳になるまでの児
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	11 (金)	10:00～11:30 〔会場が変更になっており ますのでご注意ください〕	中央公民館	妊娠中の方、お子さん をお持ちの方、どなたでもどうぞ
人間ドック	17 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：藤田沢、豊牧 女性：大坪
定期健康相談	28 (月)	9:00～9:30	中央公民館	どなたでもどうぞ
人間ドック	30 (水)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	女性：白須賀、季の里

☆☆9月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
18日(金)	9:00集合	大坪生涯学習センター	8/17実施の方
	9:40～10:00	赤松センターふれあい	8/17実施の方
	10:15～10:45	中央公民館	8/17実施の方
28日(月)	9:00～9:30	中央公民館	8月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方

今月のストレッチ Vol.7～立位でのもも上げ～

*加齢とともに委縮し
やすい筋肉である、
足の付け根の筋肉を
鍛える運動です。



ポイント

足を上げたときにももと床が平行になるくらいまで
上げるとより筋力がつきます。

- ① いすや机の後ろに横向きで立ち、片手を背もたれや机に添える。
- ② 足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ向きに向ける。視線は前。
- ③ 椅子から遠いほうの足を1,2で上げて3,4で下げる。
- ④ おなかに力を入れて腰が反らないように。
- ⑤ 片足ずつ16回行う。片足を連続して行うのは高負荷なので、無理せず、最初は1,2,3,4で上げて5,6,7,8で下げる8回1セットからはじめても良い。