

生活習慣を見直して 健康寿命を延ばす！

『健康講座のご案内』

日々の生活習慣
塵も積もれば「病」に

10年前に比べ、駒ヶ根市の健康寿命は延びた一方で、病気の土台となる生活習慣(食・運動の課題)や危険因子(メタボ、脂質異常など)は悪化しているという矛盾した状況が起きています。10年後も健康で暮らすために、今、生活を見直し「健康をつくる」生活に切り替えましょう。

駒ヶ根市民の現状

不適切な生活習慣

- 食事が偏っている
- ・塩分摂取量が多い
- ・塩分を気にしていない男性が多い
- ・野菜が不足
- 運動習慣のない人が多い

生活習慣病予備群生活習慣病

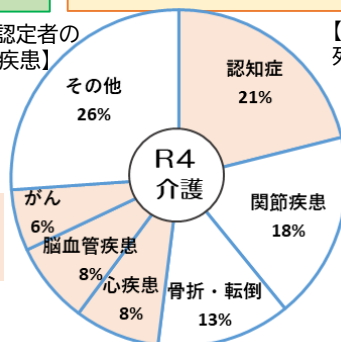
- メタボ
- ・男女とも年々増加
- 肥満
- ・男性肥満者の増加
- LDLコレステロールが高い人の増加

重症化介護・死亡

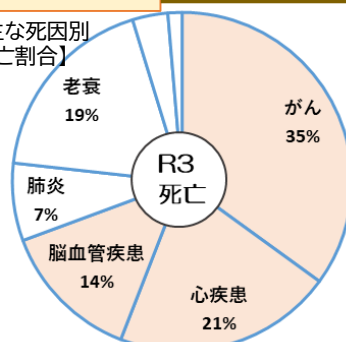
- 健康寿命(R4) 男性81.3歳 女性84.8歳
- 平均寿命と健康寿命の差は2~3年=不健康期間
- 若くて要介護になる方の半数は脳血管疾患

生活習慣病は、生活習慣を改善することで 発症や進行を予防できます。

【新規介護認定者の原因疾患】



【主な死因別死亡割合】



〔介護：福祉課 死亡：伊那保健福祉事務所業務概要〕



保健師・管理栄養士が健康講座にうかがいます。

一人ひとりが、健康づくりについて学び、実践しましょう

＊健康に関心を持つ：生活を振り返り、自分の関心のあることから「まず取り組み始める！」これが大切です。この講座がそのきっかけになるよう、健康講座を通じ、私たちがお手伝いします。

〔講座の内容(例)〕

【減塩】

- ＊調理に、食べ方に、減塩の工夫をご紹介
- 手軽に簡単、減塩商品の活用方法
- ＊尿検査で1日の塩分摂取量を知ることができます。試してみませんか？



【野菜】

- ＊野菜を食べるメリット、知っていますか？
- 野菜の必要量
- 食物繊維のチカラ

【運動】

- ＊血管を柔らかくしなやかに
- 有酸素運動の効果

【血圧】

- ＊血圧とは
- ＊高血圧予防のためにできること
- ～食事編・運動編～
- ＊正しい血圧測定

- ＊さあ行こう 未来を守る 健康診断
- 健康診断の意義、健診結果の見方・考え
- 万経年的な検査結果から体を見る！



＊がん、脳血管疾患、心疾患等の生活習慣病も、認知症も予防の根っこは同じ。予防のポイント

地域の健康づくりを推進

健康講座の所要時間、内容は地区担当保健師にご相談ください。また、分館報等へ健康づくりに関する記事の提供もします。ぜひご活用ください！

お申込み、お問合せはこちら

駒ヶ根市役所 地域保健課 健康長寿係
☎83-2111 (331) FAX83-8590 申込用紙をご利用ください



その他の

健康づくり・介護予防講座のご案内

表面は主に生活習慣病予防の講座（無料）のご案内です。

裏面では、高齢者向けの介護予防講座（無料）

民間による健康講座（有料）についてご案内します。

～介護予防講座のご案内～

♣ 生活習慣病（高血圧）について

♣ フレイル予防について

・筋肉を作る食べ方と運動

・認知症予防

・お口の健康

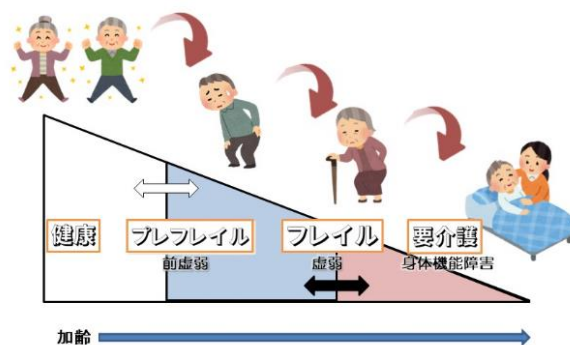
♣ その他

・季節の健康管理（熱中症・感染症予防）

・認知症の理解・予防（認知症サポーター養成講座）

・心づもりノート、人生会議

・成年後見制度の活用



お申込み、お問い合わせは
こちら

駒ヶ根市役所 地域保健課 地域包括支援センター
☎81-6695（直通）FAX83-8590 申込用紙をご利用ください

～ゴツチャ！ウェルネス駒ヶ根～

調整体操、肩こり・腰痛予防、フレイル予防、代謝アップ講座など、

みなさまのお体のご様子に合わせた運動をご提供いたします。

・出張プログラム 1団体様につき 年度内1回まで

・団体様の当施設利用、プログラム提供、館内マシン利用

➡料金はいずれも 1回1時間5,000円

お申込み・お問合せ：直接ご連絡ください



お申込み、お問い合わせは
こちら

ゴツチャ！ウェルネス駒ヶ根
☎98-8658