

9月は健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

本市で約2人に1人が生活習慣病で亡くなっていることをご存知ですか？
この機会に運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣について、今一度考えてみませんか。

生活習慣病とは…

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの「健康的とは言えない生活習慣」が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。逆に言えば、生活習慣次第で防ぐことができる病気です。

図2は飯塚市民の死因を示しています。死因第1位の悪性新生物(がん)、第2位の心疾患、第4位の脳血管疾患は生活習慣病に含まれ、死亡原因の約5割を占めています。

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。自覚症状が現れないとは言っても、影響は確実に身体の負担として蓄積されていきます。

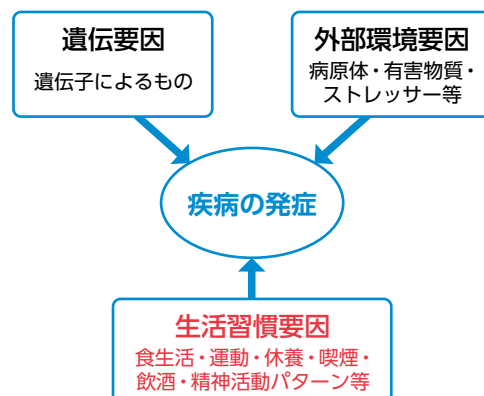


図1 疾病の発症

健康寿命とは？

健康寿命とは、「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」のことをさします。

平均寿命と健康寿命の差は男性で8.73年、女性で12.07年あります。

いきいきと元気に健康で自立した生活を長く続けられるようにするためには、「生活習慣」に気を付け、健康寿命を長くすることが大事です。

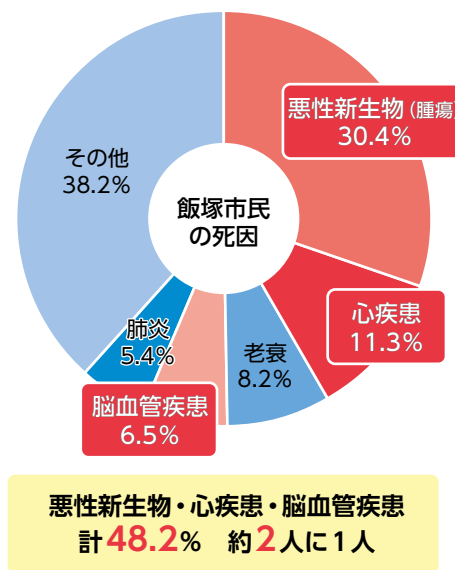


図2 飯塚市民の死因

参考資料：福岡県保健統計年報 令和2年度版

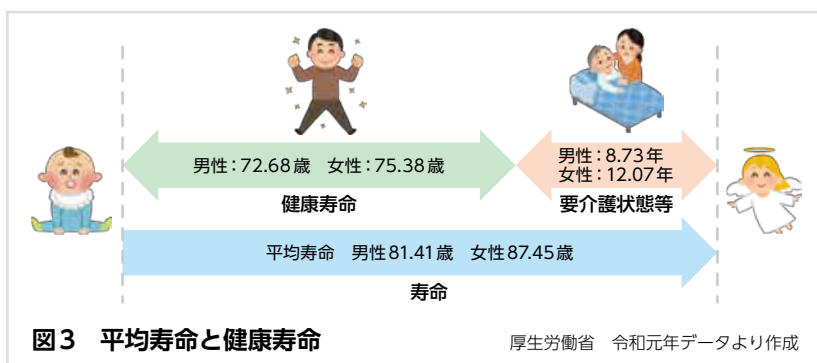


図3 平均寿命と健康寿命

厚生労働省 令和元年データより作成

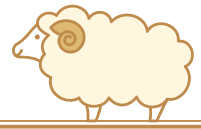
生活習慣病を予防するために

- たばこは万病のもと
- 食事は腹八分目に！
- アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！
- 今より10分多く体を動かそう！
- しっかり休養～こころとからだのリフレッシュ！
- 多くの人、事、物に接してイキイキとした生活を！

飯塚市では、がん検診(集団検診)、運動教室や食育講座、健康相談等を実施しています。
生活習慣病を予防し、早期発見・早期治療を心掛け、健康寿命の延伸を目指しましょう！

最近ぐっすり眠れていますか？

睡眠チェック



ぐっすり

9月3日は「睡眠」の日です。睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠時間が不足したり、睡眠の質が悪くなると健康上の問題や生活への影響が出始め、生活習慣病のリスクにつながるようになってきています。

定期的に自らの睡眠を見直して、「からだ」と「こころ」の健康に気を付けましょう。

過去1カ月の睡眠を振り返ってみましょう

A	日中にだるさや眠気を感じることがありますか？	はい	いいえ
	睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？	はい	いいえ
	起床時刻・就寝時刻は平均して何時ごろですか？	起床()時	就寝()時
	眠気で日中の生活に支障が出ることはありませんか？	はい	いいえ
	実際に眠っている時間以外に横になって長時間過ごすことはありますか？	はい	いいえ
B	なかなか寝付けない、もしくは途中で目が覚めてしまうことがありますか？	はい	いいえ
C	睡眠中に窒息感やあえぐような呼吸を自覚することはありますか？	はい	いいえ
	最近体重が増えたことで激しいいびきをするようになりましたか？	はい	いいえ
	肥満、高血圧、糖尿病の治療を受けている、もしくは指摘を受けたことはありますか？	はい	いいえ
D	睡眠薬がわりに寝酒を飲むことがありますか？	はい	いいえ
	就寝前に喫煙をしたり、カフェインを摂ることがありますか？	はい	いいえ

▶結果は次のページ下部に掲載しています。結果を確認してみましょう。

健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健幸運動教室 絶賛開催中です！
10月の教室のお申込みは9月14日(木)から始まります！
みんなで体を動かして「運動の秋」を楽しみましょう！！



ヨガやダンス、
フィットネスなど
楽しい教室が
いっぱいあるよ！

申込先 健幸プラザ(本町14-6)

電話 0948-24-2057

詳細は右のQRコードからチェック！→

<https://iizuka-taikyo.jp/pages/83/>



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係(☎内線2167～2169)

歩くこと = 健康づくりの第一歩!

いづくか健幸ポイント



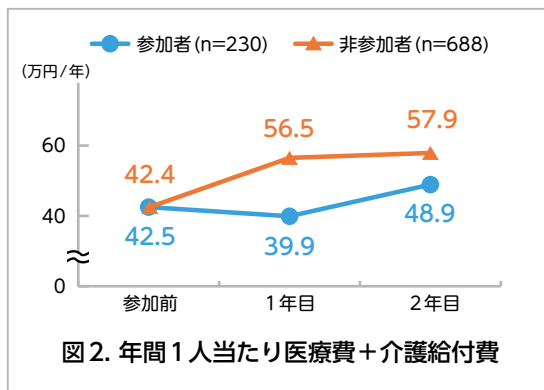
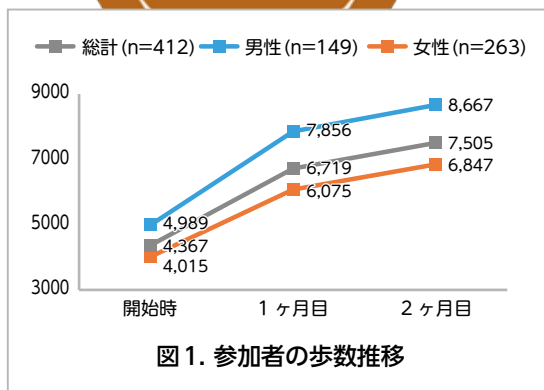
「誰でも」「気軽に」「楽しめる」をテーマとし、健康で幸せな毎日を送るために大切な健康づくりを応援するプロジェクト「いづくか健幸ポイント」も4年目を迎え、市民約4,200人が参加する大規模プロジェクトとなりました。

歩くだけで、本当に健康になれるの? そう思っている方もいらっしゃるかもしれませんが。実際に「歩くこと」で運動不足がもたらす生活習慣病やうつ病、認知症といった心身の健康を損なう課題を解決する効果が期待できるんです!

図1は参加された方の平均歩数の推移です。国が推奨する1日あたりの歩数は8,000歩ですが、参加することで平均歩数が増加し、推奨歩数に近づいたことがわかります。

参加者と参加していない方の2年後の1人あたりの年間医療費と介護給付費を合わせた額を比べたところ、参加者の方が9万円少ない可能性があることがわかりました(図2)。同じように介護認定された方の割合を比べたところ、参加者の方が明らかに少ないことがわかりました。

まずは「歩く」生活習慣を身につけ、生活習慣病や介護予防を目指してみませんか?



いづくか健幸ポイント新規参加者説明会

参加がまだの方は、健幸ポイントに参加し、一緒に健康づくりに取り組みませんか!?
新規参加者説明会を毎月開催しています。
事前にお電話にてお申込み(説明会への予約)をお願いします。

日時		会場
9月15日(金)	10:00 ~ 11:30	穂波交流センター 大ホール
9月22日(金)		飯塚市役所 2階 多目的ホール
9月23日(土)		中央公民館 4階 学習室 401

いづくか健幸ポイントについて詳しく知りたい方→



★ 睡眠チェック (5ページ) の答え

- A** ひとつでも「はい」と答えた方、または睡眠時間が6時間未満の方は、適切な睡眠時間が取れておらず、体や心の健康を損なっているかもしれません。1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保しましょう。
- B** 「はい」と答えた方は、ストレスなどが原因で不眠の症状が現れているかもしれませんが、誰にでも起こりうる症状で、多くは一時的なものです。日常生活に支障が伴う状態が続く場合、早めに医療機関へ相談することをおすすめします。
- C** ひとつでも「はい」と答えた方は、睡眠時無呼吸症候群などの病気の可能性があります。医療機関への相談をおすすめします。
- D** ひとつでも「はい」と答えた方は、運動習慣や就寝前の行動を見直すことで眠りが改善するかもしれません。日中の運動を増やしたり、寝る直前の食事は控えるなど気を付けてみましょう。

参考: 厚生労働省「知っているようで知らない睡眠のこと」

ウォーキングにプラスして
筋力アップ!

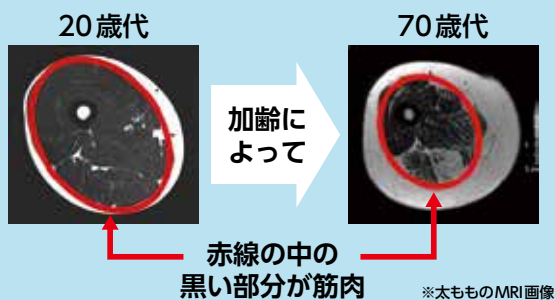
いづか健幸ポイント参加者対象

個別運動プログラム教室

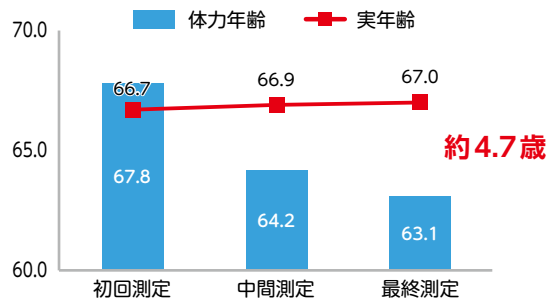
年齢を重ねるごとに筋肉はどんどん衰えていきます。ウォーキングの健康増進効果は大きいものの、それだけでは、筋肉の衰えを防ぐことはできません。本教室では一人ひとりの体力や体組成、ライフスタイルに合わせた運動プログラムを作成し、安全で効果的なステップ運動や筋力トレーニングを行っております。個人毎に適した強度で運動できるので、体力に自信がない方も安心して参加いただけます。

健康診断の結果が悪かった方や運動不足を感じている方、仲間と楽しく運動したい方は、ぜひご参加ください!

歩くだけでは筋力低下は防げない!



体力年齢の若返り



参加者を募集します

- 参加条件** 40歳以上の飯塚市民で「いづか健幸ポイント」に参加している方、もしくはあらたに参加できる方
- 会場** 飯塚市総合体育館(鯉田1560番地5)
- 開催曜日** 水曜日
- 時間** ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:00～16:30(各90分)
- 参加料金** 5ヶ月分 7,500円
- 期間** 令和5年11月～令和6年3月、月4回
- 申込方法** 令和5年9月5日(火)～9月26日(火)までに電話にて申込み
- 定員** 各回25人(計75人) ※応募多数の場合は抽選となります。
- その他** ※医師から運動制限をされている方は参加できません。参加にあたり医師の許可が必要な場合があります。



無料体験会、
実施します!

一度試してみませんか? 無料体験会のお知らせ

- 参加条件** 個別運動プログラムに興味をお持ちの方
- 会場** 飯塚市総合体育館(鯉田1560番地5)
- 定員** 各回20人(計60人)(定員になり次第締め切ります)
- 日時** 9月13日(水) ①10:00～11:00、②13:00～14:00、③15:00～16:00(各60分)
- 内容** ストレッチ・筋力トレーニング・ステップ運動など個別運動プログラムのご紹介
- 申込方法** 令和5年9月5日(火)～9月12日(火)までに電話にて申込み
- 持ち物** 動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物・タオルなど



●お問合せ・お申込み 健幸保健課 健幸都市係(☎0948-22-0380 内線2167～2169)