

ぴんぴんきらり☆目指せ！健康寿命日本一のまち



健康づくり支援課 ☎229-4121 ☎225-1291

市では、令和2年3月に「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を策定し、「ぴんぴんきらり～健康寿命 日本一を目指します～」をスローガンに掲げ、本プランを基に市民の皆さんの健康づくりをサポートしています。

健康維持のために、一人ひとりが自分に合った取り組みを行い、生きがいをもって毎日過ごすことが大切です。日々のちょっとした生活習慣の積み重ねが、未来の健康につながります。

健康寿命*を延ばそう！

埼玉県63市町村中の川越市の順位は……？

39位

男性



本市の健康寿命は、男女とも、残念ながらあまり高くはありません。

50位

女性



川越市男女別65歳健康寿命の年数は……？

平成24年

男性 16.73年

女性 19.42年



令和元年

男性 17.67年

女性 20.32年

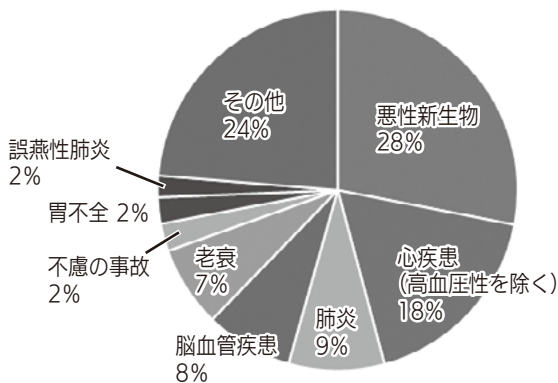
健康寿命自体は、少しずつ延びてきています。しかし、平均余命も延びているため、生活に支障のある期間(要介護2以上)はほぼ横ばいとなっています。

*日常的・継続的な介護を受けることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間のこと。市および県の定義では、65歳に達した人が「要介護2」以上の認定を受けずに生活できる期間として算出。

どうしたら、健康寿命が延びるか考えてみましょう！ 川越市の健康課題は「高血圧」

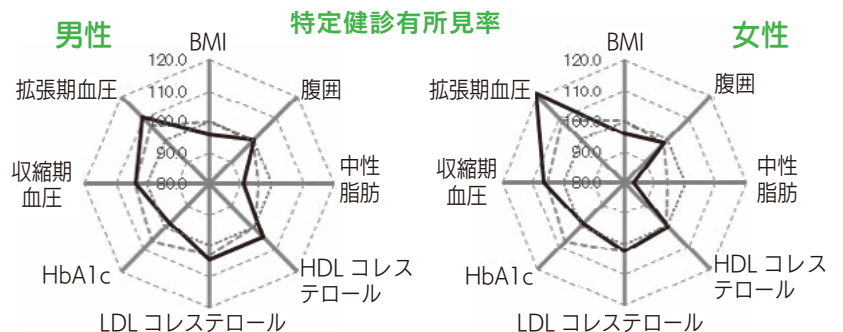
本市の死因で多い疾患は、全国と同様に1位悪性新生物(がん)、2位心疾患と続き、3位は肺炎となっています。

死因別死亡割合



出典：埼玉県衛生研究所データ(2020年版)

注目は、死亡原因を県と比較すると、悪性新生物(がん)の割合は少ないのに対し、心疾患や脳血管疾患の割合が高くなっていることです。原因に、血圧が高いことが関係している場合が多くあります。本市の特定健康診査有所見率では、国や県と比較して血圧の割合が高くなっているため、高血圧対策を進めることが疾患の予防となり、健康寿命の延伸につながると考えられます。



出典：KDBシステム 国立保健医療科学院「厚生労働省 様式5-2」年齢調整ツールで加工し作成(平成28(2016)年度版)

「高血圧」を予防するには

- 高血圧の原因…塩分のとりすぎ、肥満、飲酒、運動不足、加齢等
- 高血圧の特徴…自覚症状がほとんどなく、自分では気が付かないことが多い



- 定期的な血圧測定
- 年に1度の健康診断等で、健康状態を確認。また、生活習慣が影響することが多いため、できることから改善・予防に取り組みましょう！

今日から実践!! はじめよう健康づくり♪

食生活

主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう

食生活の基本は、バランスの良い食事です。

さらに、**減塩**と**カリウム摂取**を意識することで、高血圧予防につながります。カリウムは、野菜や果物に多く含まれます。積極的に取りましょう

主菜 肉・魚・卵・大豆食品

<減塩ポイント>

- 干物より生魚にパラッと塩を振ると減塩に
- レモン汁をかけると、さっぱりとおいしく食べられます



副菜

野菜・海藻・きのこ・いも
*1食に2皿をめざしましょう

<減塩ポイント>

- 酢の物は、酸味の効果で減塩でもおいしく食べられます
- 汁物はだしを効かせ、野菜をたっぷり具だくさんに

主食 ごはん・パン・麺類

運動

プラス10から始めましょう

体力に自信のない方は、まずは今よりプラス10分、体を動かすことを意識しましょう。きつい運動でなくても大丈夫！ 日常生活の中で体を動かす場面を見つけてみましょう

短距離の移動は徒歩や自転車

姿勢よく早歩き

家事はキビキビと



健診

定期的に健(検)診を受けましょう

年に1度の健康診査や歯科健診、定期的ながん検診の受診により、ご自身の健康の問題点を早めに見つけることができます。

健(検)診結果で指摘事項があった方は、放置せずに精密検査や治療を受けましょう。



川越市国民健康保険の特定健康診査



後期高齢者医療制度の健康診査



がん検診

