

奈良 Vol. 51 養生訓

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。



健康寿命を延ばしましょう!

県では、「健康寿命※日本一」を目指しています。そのためには、日頃から、どのようなことに気を付ければ良いのか(健康行動※)、国内外の文献を統計的に研究しました。今回は、その結果を紹介します。

※健康寿命…日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間 ※健康行動…健康に良いと言われる生活習慣 例)食生活、運動習慣、禁煙など

健康寿命を延ばす健康行動

男性		女性	
1位	禁煙	1位	減塩
2位	減塩	2位	運動
3位	飲酒量・頻度	3位	血圧
4位	運動	4位	禁煙
5位	血圧	5位	飲酒量・頻度

結果

健康寿命を延ばすためには、「禁煙」、「減塩」、「運動」が特に効果的です。

また、「がん検診」を受けることも死亡リスクの減少に効果があります。

禁煙



減塩



県では、これらの結果をもとに、次のような事業を進めています

禁煙

- 奈良県インターネット「禁煙マラソン」による禁煙支援



禁煙マラソン PRカード

- 小中高生禁煙相談窓口の設置

減塩

- 減塩メニューの開発・普及

身体活動

- 「健康ステーション」の設置等



がん検診

- 受診促進策の検討・実施 (モデル市町村:天理市、五條市、川西町、王寺町)
- がん予防推進員の養成
- 「がん検診を受けよう!」奈良県民会議の開催 (H26.10.10)



専門家からのひとこと

にしうち ひろむ
西内 啓さん

統計家。東京大学医学部卒(生物統計学専攻)。「なら健康長寿基本計画推進戦略会議」委員。著書に「統計学が最強の学問である」、「1億人のための統計解析」など。

これほどデータに基づいて目標を定め、施策を実施していこうとする都道府県は珍しく、奈良県の取り組みは先進的であり、この取り組みを続けることで、これからさらに健康長寿の地域になるのではないかと思います。

お知らせ

橿原市内に続き、王寺駅前に

県内2か所目の「健康ステーション」を開設!

開設日時:月、火、木、金、土(10時~16時) ※水、日、祝日は休みです。

「健康ステーション」では…

- ・手軽な「おでかけ健康法」の紹介
- ・血管年齢計など健康機器で健康チェック
- ・活動量計で日頃の活動量チェック



活動量計

9/1(月)オープン

オープニングイベント

閏9月1日(月)10時
橿リーベル王寺(JR王寺駅すぐ)5階
イベント広場

講演:「おでかけ健康法を実践しよう!」

講師:医学博士 青柳 幸利さん
(東京都健康長寿医療センター研究所副部長)