

健康とわだポイントラリー実施中

楽しみながら健康づくりをはじめよう！

- 保健センターで配布しているポイントカードを手に入れる
- ポイントを貯める
①各種健診・検診を受ける 各10ポイント
②対象の健康講座に参加する 各10ポイント
- 合計30ポイントで次のいずれかの参加賞がもらえます！
①「市民の家」無料入浴券
②体育センターウォーキングコース無料利用券
- さらに抽選で、健康器具などが当たります！！

※参加賞の引き換えと応募は
11月10日(月)から平成27年1月30日(金)まで

生活習慣病の監視役として大変有効で、健診結果をもとに、必要に応じて保健指導を行います。また、今や日本人の半数がかかると言われるがんの検診を受けることは健康寿命を延ばすことに直結します。毎年健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。特定健診の対象者は十和田市の国民健康保険の被保険者です。昨年度の受診率は約3割と、せっかくの機会を生かし切れていない状況です。今年は無料で実施していますので是非ご活用ください。

健康に不安があるとき、正しい情報があれば心強いですね。また、知識は良い生活習慣を導きます。健康情報は情報や知識で高めることができますので。市では、「ヘルスリテラシー」の向上を目指します。これは、健康教養とも呼ばれ、健康情報や医療情報を適切に利用して活用する力です。健康をテーマに市民大学講座を開催するほか、各種健康講座を実施しますので、受講してください。

♥ステップ2
情報を生かして健康アップ

健康維持は、自らが行動し実践することが重要です。今一度、健康づくりの主役が自分であることを呼び掛け合いましょ。市制施行10周年を迎える十和田市は、市民と行政が何を目指し実行するのか、共に考え、10周年記念式典で健康都市宣言を行います。

「元氣な十和田市づくり」の根幹は、市民の健康にほかなりません。市は皆さんの健康をサポートします。皆さんは自ら実践し、是非とも充実した健康寿命を手に入れてください。

♥ステップ3
主役は私
健康都市宣言

健康講座 6月27日
中央病院丹野院長

市民大学講座 11月7日
弘前大学 中路医学部長

その他はお問い合わせください

健康寿命を延ばそう



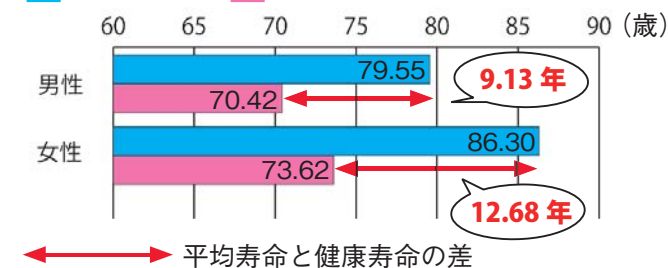
市老人クラブ連合会スポーツ大会の様子

10年の不健康期間は長すぎませんか？

長い平均寿命を誇るわが国日本。しかし、健康なまま人生を全うするのは難しいことです。今、日常生活に制限のない期間を指す「健康寿命※」が注目されています。平均寿命との差が、不健康な期間を意味し、計算上、国民一人当たり10年余りの期間となっています。健康寿命を延ばし、健康で長生きするために出来ることがあります。今回、市で行う健康獲得の取り組みを紹介します。

※健康寿命：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（厚生労働省） 健康増進課 ☎1181

平均寿命と健康寿命



資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」。健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より作成

青森県では、約6割のかが、がんをはじめ心臓病、脳卒中などの生活習慣病によって引き起こされる病気で亡くなっています。また、糖尿病は直接の死因とならないまでも、それらの病気を誘発する生活習慣病です。知らず知らずのうちに病気を重症化させ、長い不健康期間を過ごして天寿を全うする。人々のそんな姿が浮かび上がります。

好ましくない生活習慣の積み重ねが不健康期間を長くします

♥ステップ1
健康を目で見る
「健診・検診」を受けよう

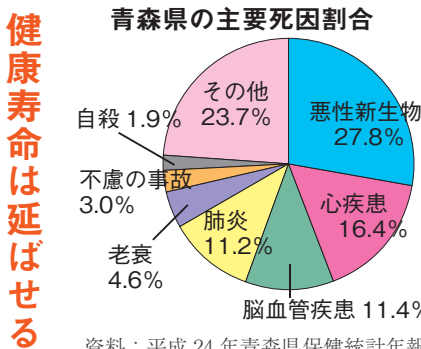
健康状態を見るには、何と言っても健診です。市では市民の健康維持のため、特定健診と各種がん検診を行っています。特定健診は

健康寿命は延ばせる

ずっと健康で暮らしたいのに、健康づくりと聞くと「自分は大丈夫」「大変そう」「今さらムダ」などと思っ

「今さらムダ」などと思っ

きませんが、自分の健康を決定づけます。今を少しだけ変えることで、健康寿命は延ばせます。市では3つのステップで健康づくりをサポートします。長寿社会に生きる者として、大切な人と自分のため、健康づくりに取り組みましょ。



「第2次健康とわだ21」の概要版をご活用ください

市では、平成25年に新たな健康づくりの指針「第2次健康とわだ21」を策定しました。この概要版を活用して、健康づくりに取り組みましょ。



※全編と概要版を保健センターに備えているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

さまざまな団体やボランティアが地域で活動をしています



▲食生活改善推進員
「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、減塩指導など食事からの健康づくりを進めています。



▲こころの会
紙芝居を通して、うつ病の予防と、心の病気で悩む人への声掛けや接し方の大切さを伝えています。