

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年4月発行

第237号

## 「はじめよう、けんこう time」

十日町地域振興局 健康福祉部 地域保健課長 小川佳子氏

令和元年の県民の健康寿命は、男性 72.61 歳、女性 75.68 歳と男女ともに徐々に延伸しています。県では、県民の健康寿命を延伸し、前国トップクラスの健康寿命を目指す「健康立県」の実現に向けた取り組みを進めています。

県民一人一人が健康づくりの大切さを認識し、自発的な行動につなげていけるよう、市町村や医療、教育、産業等の様々な分野の関係機関と連携協働して、新たな健康づくりの県民運動を推進しています。

「にいがたけんこう time」は自分の健康や幸せと向き合う時間を作ることを広めていく取り組みが、身体の健康だけでなく、幸福感を含んだ新潟県らしい「けんこう」に繋がっていくと考え、設定されています。日々、健康について考える時間が少なくなりがちな働く世代を中心に、毎日のほんのわずかな時間でも、「自分の健康を見つめる時間を大切にしよう」という呼びかけを行うことで、健康づくりの大切さを認識し、健康づくりに一歩踏み出すきっかけにさせていただくことを目指しています。健康意識を高める具体的な行動に向けて、5つのテーマとキャッチフレーズを紹介します。

### ●食生活「からだがよろこぶ、一皿を足そう」

主食・主菜・副菜が揃っていることを意識し、不足しがちな一皿を足して、からだがよろこぶ食事にしよう

### ●運動「意識ひとつで、すべてが運動になる」

歩くのも、走るのも、背筋を伸ばすのだって運動です。ちょっとずつ、意識的に身体を動かすことから始めよう。

### ●デンタルケア「あなたのための、歯のフロを」

歯の健康は身体全体の健康に影響します。毎日の歯みがきに、かかりつけの歯科医のもとで定期的な歯科健診を受けましょう。

### ●たばこ「たばこのない一服もある」

これからの自分と、自分の身の回りの健康を意識して、たばこ以外の一服を探してみよう。

### ●早期発見・早期受診「健康・健診で未来の自分を見つめよう」

自分のこれまでの毎日を振り返るために、未来を見つめるために、からだの声に耳を澄ませる時間をもってみよう。

**さあ、みなさんも「けんこう time」の一歩を踏み出してみませんか？**

新潟県ホームページ：

<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kenko/karadagayorokobu2020.html>