



平均寿命と健康寿命について

2016年WHO世界保健統計において、日本の平均寿命は83.7歳で世界第一位でした。(男女別は右表参照)
 平均寿命に対して、健康寿命とは健康上の問題で何不自由することなく日常生活を送れる期間のことです。平均寿命との差が生じているため、世界一の長寿国として今後の課題は「健康で長生きすること」と考えられます。

	平均寿命	健康寿命
男性	80.5歳 (世界6位)	71.2歳
女性	86.8歳 (世界1位)	74.2歳

生活習慣病予防

食事編

バランスの良い食事を取りましょう
 ◆理想は日本の定食形式です

[主菜]
 肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

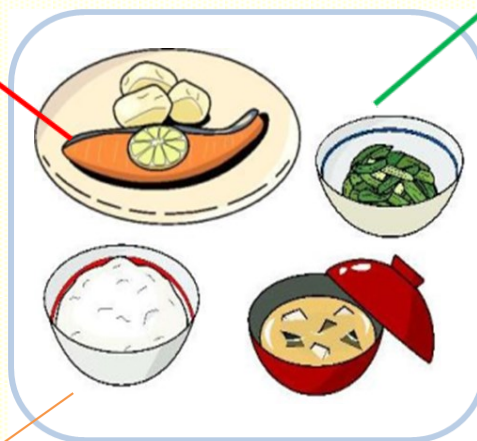


<1日あたり>

[主食]
 ごはん、パン、麺など
 ごはんなら小さめの茶碗に軽く1杯



<1食あたり>



[果物]
 人差し指と親指の輪に入る大きさの果物を1日で摂ります。



[副菜]

野菜、芋、きのこ、海藻などを主材料とする料理



両手に3杯分(約350g)を握ります。野菜料理にすると1日5皿分になります。

[牛乳・乳製品]

コップ1杯分(約200ml)の牛乳または無糖のヨーグルトを1日で摂ります。



運動編

適度な運動を心がけましょう

教室ではイスに座りながらできるストレッチをみなさんで実施しました！



厚生労働省は

65歳以上の人は毎日40分
 18~64歳の方は毎日60分以上の
 身体活動(生活活動と運動)を行うことを推奨しています。
 (健康づくりのための身体活動量基準)

肩と腕のストレッチ

- ①腕を前に伸ばし手のひらを上に向けてひねる
- ②もう一方の手で胸に引き寄せる



《皆さんの感想》

- ・自分自身の健康についての勉強ができました。
- ・改めて気をつけていこうと思いました。

《教室予定》

- 5/13(土)ひざ痛緩和で健脚づくり
 ◆予約受付終了しました
 6/3(土)歯周病を予防しよう
 ◆5/15(月)9時より予約を開始