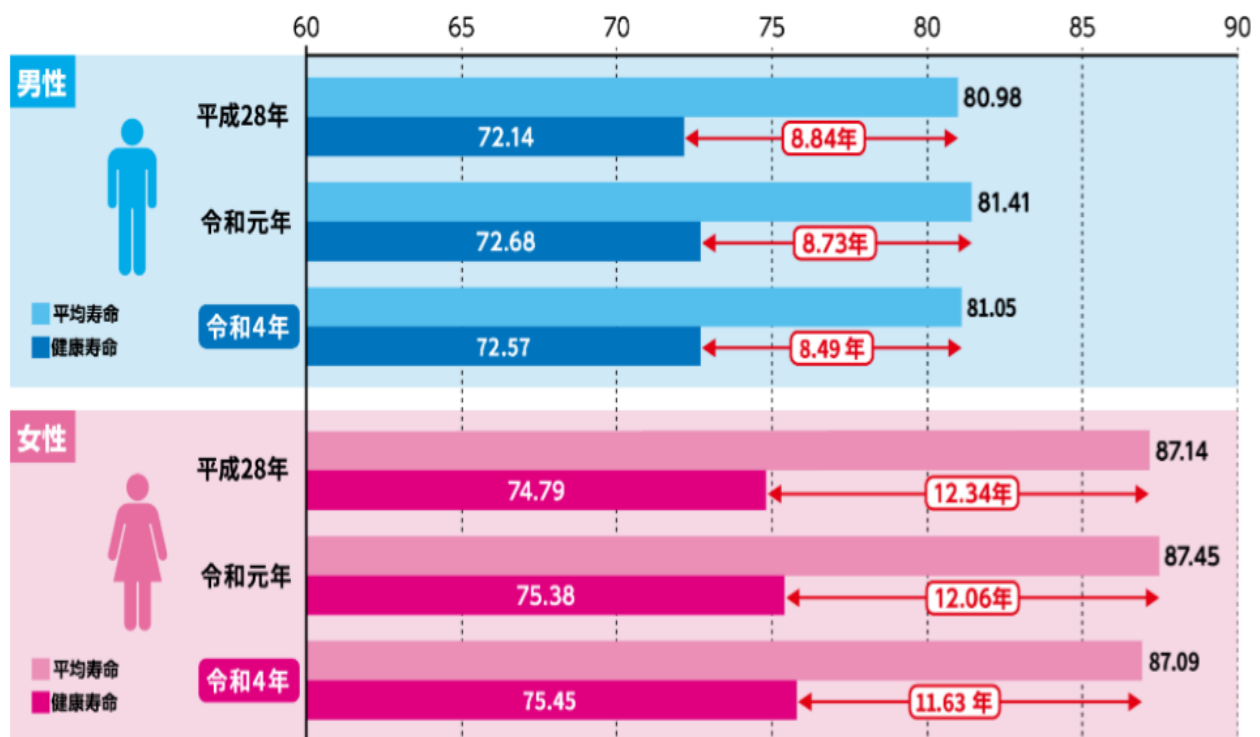


食とけんこう

9月1日～30日は食生活改善普及月間です！

スマート・ライフ・プロジェクト「健康寿命をのばそう」

スマート・ライフ・プロジェクトは国民の健康寿命をのばし、人生の最後まで元気で健康に過ごせる社会を目指す厚生労働省の国民運動です。毎年、9月1～30日の1か月間、食生活改善普及月間が実施されます。この機会に健康について見直しましょう。



平均寿命と健康寿命（健康に過ごす期間）に差があります。

目標は健康寿命が平均寿命に近づくこと

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村 1 1 2 - 1 電話 3 7 8 - 3 4 2 1

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryou_kenkou/tayori.html

○平均寿命：厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」
 ○健康寿命：厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」
 厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年人口動態統計」
 厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年国民生活基礎調査」
 ※平成28年（2016）調査では熊本県は震災の影響で調査なし



スマート・ライフ・プロジェクトの具体的な取り組み

1. 運動「毎日プラス 10 分の運動」を取り入れて

2. 食生活「毎日プラス 一皿の野菜」

長く元気に



過ごすために

3. 禁煙「喫煙習慣の改善を」

4. 健診・検診の受診「定期的に自分を知る」

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を
プラスしてみましょう

野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20～30代で
少ないです。



果物

果物の摂取も低下傾向。
20～40代では半数以上が
食べていません。



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。