

みんなで延ばそう健康寿命！

～日頃の健康づくりが重要です～

発行：2020年10月 大分県看護協会 保健師職能委員会

～日々、がんばっている看護職・大分県民の皆さまへ～

今年に入り新型コロナウイルス感染症の発生や豪雨による災害など、例年にも増して目まぐるしい毎日を一生懸命、頑張ってお過ごしのことと思います。

忙しいと、つい自分のことは後回しにしがち…

大変な時こそ、自分を大切にし、心も体も元気でいてほしいと願っています。

10月は、「みんなで伸ばそう健康寿命延伸月間」です。

日常の中で少しでも健康づくりを意識し、元気な心と体を維持していきましょう。自分や家族、まわりの人のために…



大分県の健康寿命

男性：71.54歳、全国36位
女性：75.38歳、全国12位
(平成28年調査結果)



～健康寿命を延ばす3つの鍵～ (一日の目安)

減塩 - 3g、野菜摂取350g、歩数 + 1500歩

うま塩

うまい!! 手法で減塩マイナス3g



大分県民食塩の摂取量 多	男性10.4g 女性8.8g
1日の食塩摂取量の基準	男性7.5g 女性6.5g

～食品に含まれる塩分～

しょうゆ 小さじ1(6g)  0.9g	春雨 0.4g スープ 1.4g 	麺 2.8g スープ 2.3g 	食パン5枚切  0.9g
---	--	---	---

かくれ塩分に注意しよう！一日マイナス3g

**まず野菜
もっと野菜**

野菜摂取
今より+70g
1日 350g



おおいた

大分県民野菜の摂取量 少	男性300g 女性263g
---------------------	---------------

1日 350gの野菜をとろう！

- 350gの野菜の目安は？
両手いっぱい緑黄色野菜と両手2杯の淡色野菜
 - 今より+70gの目安は？ (いずれか1つ)
 - ・野菜サラダ1皿
 - ・おひたしなどの小鉢1つ
 - ・野菜たっぷりみそ汁1杯
- 「まず、野菜から食べる」を意識してみよう。

睡眠も、とても大切よ
カラダをしつかり
休めてね。



おおいた 歩得

歩数プラス1,500歩





大分県民は定期的に運動している人や1日の歩数が少ない。特に、男性40歳代、女性30歳代が少ない。

- おおいた歩得を活用する。
- 歩数1,500歩 ≒ 15分 ≒ 45kcalを目安にプラス歩く。
- 「30分に1回は動く」を意識しよう。(伸びをするだけでも効果的！)

【出典・参考☆ 第二次生涯健康県おおいた21中間評価・改定、大分県HP、厚労省HP】

☆ 目指せ！健康寿命日本一おおいたうま塩レシピやおおいた歩得など耳より情報はこちらをどうぞ(^^)♪

☆ コロナを防ごう！
大分県版「新しい生活様式」を実践しましょう。

さあ、歩こう！