



コロナに負けない!

みんなで延ばそう健康寿命!

～コロナに負けない!心と体づくり～

発行:2022年10月 大分県看護協会 保健師職能委員会

10月は「みんなで伸ばそう健康寿命」推進月間です

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、皆さま大変お疲れのことと思います。この機会にこそ、ご自身の健康を見直してみませんか。

令和3年12月の発表で、大分県の健康寿命は男性1位、女性4位と前回調査から躍進しました!!

さらなる健康寿命延伸と、新型コロナ長期戦に向けて体と心の健康づくりに取り組んでいきましょう!

祝 **大分県の健康寿命**
(令和3年12月)
男性:73.72歳 全国1位
(H28調査:71.54歳 全国36位)
女性:76.60歳 全国4位
(H28調査:75.38歳 全国12位)

健康寿命延伸のための 3つのカギ

特定健診・がん検診を受けて
自分の健康をチェックしよう!

マイナス
減塩: - 3g

野菜摂取: 350g

プラス
歩数: + 1500歩

大分県民は塩分取りすぎです!

簡単でおいしい☺「うま塩レシピ」
「うま塩もっと野菜レシピ」を作ってみませんか?



👉旨い!上手い!美味しい「うま塩(減塩)」レシピ

野菜をしっかり食べていますか?

「まず野菜・もっと野菜」のレシピを
Instagram やクックパッドでも紹介しています



👉「まず野菜・もっと野菜」レシピ

毎日、どのくらい歩いていますか?

「おおいた歩得」でポイントをためると、協力店でお特な特典が受けられます



👉おおいた歩得

心の健康も大切です

蓄積される疲労・ストレスは放置せず
積極的にケアをしよう!

心と体を癒す

ストレスを解消できていますか?

◎ドラマを見る、友達や家族と話す、運動をする、買い物をする、温泉に行くなど、日頃から健康的にストレスを解消する術を身に付けておくことが大切です

△お酒は飲みすぎないよう適量で

×タバコは健康を害します

ストレスチェック

自分の心の状態をチェックしてみませんか?

知らず知らずのうちに心がSOSを出しているかもしれません。

「こころの耳」では、ストレスチェックや、心の健康に関する

情報提供・相談も行っています



👉こころの耳

抱え込まずに相談を

あなたは一人ではありません

◆悩みを抱えている方へ

勇気をもって信頼できる人に相談してみてください 誰かに話すことで、きっと気持ちが楽になると思います

♠悩みを打ち明けられた方へ

励ましや否定をせず、まずはゆっくりと話を聞いてあげてください

◎困ったときには専門機関に相談を

★大分県ナースセンターでも相談できます

TEL:097-574-7136 Mail:oita@nurse-center.net