

今日から始める健康づくり

健康づくりには体を動かすこと以外にもさまざまな項目があります。ぜひ取り組みましょう。

栄養・食生活

塩分を控えて主食・主菜・副菜をそろえ、野菜を多く取り入れたバランスの良い食事を意識しましょう。



G-WALK+で食事を写真で記録

自分が食べたものを客観的に振り返り、食生活を見直すきっかけにしましょう。



社会参加

友人などと一緒に食事や会話をすることも社会参加です。人とつながることで心が元になります。



歯と口腔の健康

歯周病や虫歯は、口内だけでなく、血管を通して全身疾患につながる可能性もあります。

毎日の歯磨きや、予防を目的とした定期的な歯科への受診を心がけましょう。



健(検)診の受診

健康診断やがん検診などを定期的に受けることで、自分の身体状況の把握、病気の早期発見につなげましょう。



県では活力ある健康長寿社会の実現を目指し、6～17年度を期間とする健康増進計画「元気県ぐんま21(第3次)」を策定しました。

詳しくはこちらから▶



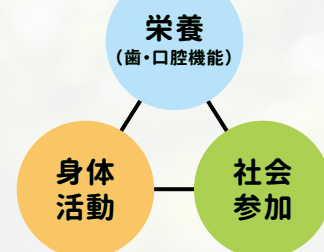
元気県ぐんま
マスコットキャラクター
げんき
GENKI

TOPIC

フレイルを予防して健康な毎日を フレイルって何?

心身の働きの低下や加齢により、要介護になる危険性が高まっている状態です。

フレイル予防には右の図の3つが重要です。予防により進行を緩め、健康な状態を維持しましょう。



ぐんまちょい得 シニアパスポート



▲詳しくは
こちらから

県内在住の65歳以上の希望者に無料で配布しています。約1700店舗の協賛店があり、提示すると割引などの優遇措置を受けられます。

積極的に外出することで、地域との交流を持つきっかけにしましょう。

パスポートの取得を簡単にするために
デジタル版も配信予定!

☎ 県庁介護高齢課 (☎027-226-2581)



＼群馬大学大学院の浜崎教授にインタビュー／

県民の健康状態の特色や健康づくりについて伺いました

群馬県は車社会であり日常的に歩くことが少ないため、全国値と比べるとメタボリック症候群の該当者が多くなっています。

このような生活習慣病を防ぎ、健康に生活するためには、3食バランスのとれた食事や運動、健(検)診などを習慣化することが重要です。

「国民健康栄養調査」によると、魚介類の摂取量は肉類に比べ、全国的に減少傾向にあります。魚には、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルの他、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化の低減に効果がある「オメガ3」が豊富に含まれています。栄養面を意識して、食事に魚を積極的に取り入れてみてください。

食事や運動は病気にならないように気を付ける「1次予防」、健(検)診の受診は病気の早期発見を行う「2次予防」になります。

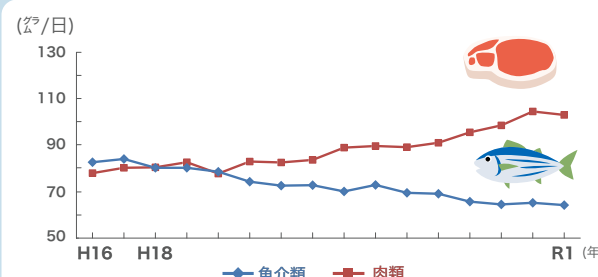
まずはG-WALK+に登録して、1次予防となる「歩くこと」から始めてみましょう!

メタボリック症候群該当者の割合



県健康増進計画「元気県ぐんま21(第3次)」より抜粋

1人1日当たりの魚介類と肉類の摂取量の推移(全国)



日本人全体では、平成18年を境に肉食が魚食を上回り、その差は拡大している

国民健康・栄養調査(厚生労働省)を基に作成



群馬大学大学院 公衆衛生学分野
はまざき けい
教授 浜崎 景さん

県健康増進計画「元気県ぐんま21(第3次)」の策定委員長を務める。専門は栄養分野で「オメガ3」という、食物や人体に含まれる脂肪の一種について研究を行っている

公衆衛生学って何?

人々の集団(公衆)を対象にして、健康増進や病気の早期発見などの研究、または啓蒙活動を行う予防医学のこと