

# 延ばそう！健康寿命

**県民の皆さんの取組**  
計画全体から主なものを30選びました

## 生活習慣病の発症予防・重症化予防をめざして

- がん**  
**循環器疾患**  
**糖尿病**  
**慢性閉塞性肺疾患 (COPD)**
- 市町村や医療保険者からの検診情報に注意し、必ずがん検診を受けるようにします。
  - 年に1度健康診断を受け、自分の健康状態を把握します。
  - 健診結果に基づき、健康づくりに向けた行動(生活習慣の改善)に取り組みます。
  - 特定保健指導の対象となったときは、途中でやめることなく、目標に向けて取り組みます。
  - 糖尿病の治療は、合併症を予防するためにも治療を中断せず、医師の指導を守ります。
  - 慢性閉塞性肺疾患(COPD)を予防するために、喫煙習慣を見直し、禁煙します。

## 社会生活機能の維持・向上をめざして

- こころの健康**
- 悩みごとを一人で抱え込まないで、身近な人や関係機関に相談します。
  - 家族や身近な友人、職場の同僚などに悩みを抱えている人がいたら、親身に話を聞いた上で、見守り、必要に応じて専門家への相談へつなげます。
- 次世代の健康**
- 朝・昼・夕の三食を食べて、積極的に体を動かし、肥満予防のための生活習慣を身につけます。
  - 妊娠前、妊娠期の健康管理に注意し、適正な体重管理に努めます。(食事に配慮し、禁酒、禁煙を実行します。)
- 高齢者の健康**
- 不足しがちなたんぱく質や脂質は十分にとり、多様な食品を取るよう心がけます。
  - ロコモティブシンドロームの概念を理解し、運動器を上手に鍛えるよう心がけます。
  - 健康状態に合わせて、地域の催し物や清掃活動などに積極的に参加します。

## 生活習慣の改善をめざして

- 栄養・食生活**
- 1日の始まりは朝食から、1日の活動のために朝食をとるようにします。
  - 薄味を心がけ、食塩摂取量を減らし、1日あたり8g未満にします。
  - 野菜を、1日350g以上(両手いっぱい)食べることを心がけます。
- 身体活動・運動**
- 今より歩数を1日あたり1,500歩増やすよう心がけます。
  - 日常生活の中で積極的に運動量を増やします。
  - 「3・30運動」(週3回程度、汗ばむくらいの運動を1日30分以上行うこと)の実施を目指します。
- 休養**
- 自分の時間を見つけ、こころのリフレッシュができるようにします。
  - 睡眠による休養をしっかり取るよう心がけます。
- 飲酒**
- お酒は節度を持って適度に楽しみます。(男性:日本酒で2合未満、女性:日本酒で1合未満)
  - 未成年者に飲酒させない環境を作ります。(20歳まではお酒を飲まない、飲ませない)
  - 妊娠中、授乳中は禁酒を実行します。
- 喫煙**
- 未成年者にたばこを吸わせない環境を作ります。
  - 公共の場や職場等では受動喫煙防止を働きかけます。
  - 妊娠中は禁煙を実行します。
- 歯・口腔の健康**
- かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科検診、歯科保健指導などを受けます。
  - 日頃から丁寧な歯磨きを心がけます。
  - 食事の際には、よく噛んで食べるよう心がけます。

# 元気県ぐんま21 (第2次)

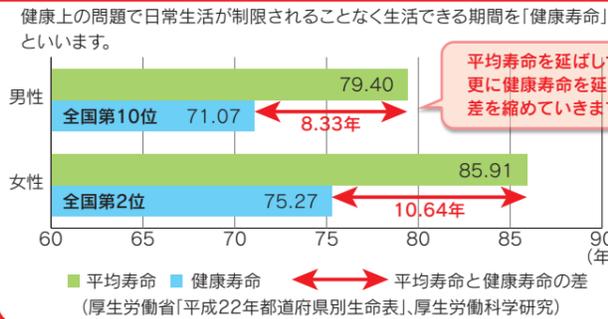
## ～健康寿命の延伸をめざして～

平成25年度～平成34年度

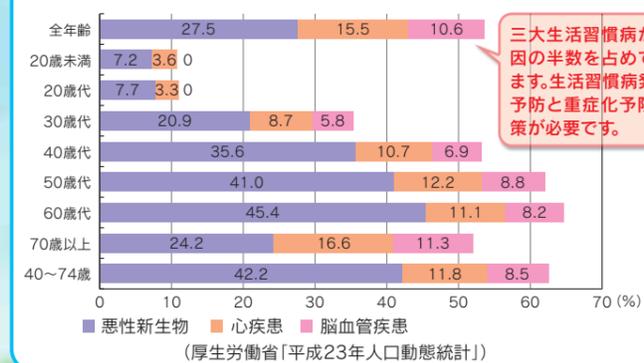
元気県ぐんま21(第2次)は、県民一人ひとりの健康づくりを推進するための計画です。  
生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、健康を支え、守るための社会環境の整備等により、元気な群馬県の実現を目指します。

### 群馬県の状況

#### 平均寿命と健康寿命の差(平成22年)



#### 本県の死亡総数に占める三大生活習慣病による死亡割合



### 元気県ぐんま21(第2次)の概念図

