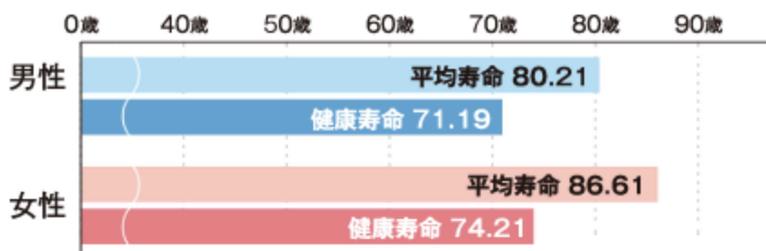


## 生活習慣病の予防に取り組みましょう！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を延ばしましょう！



平均寿命と健康寿命の差

男性

順位	市町村	(歳)
1	南箕輪村	80.3
2	伊那市	80.2
3	宮田村	80.1
4	飯島町	80.0
5	中川村	79.3
6	箕輪町	79.0
7	駒ヶ根市	78.6
8	辰野町	78.5

県の平均：79.4歳

女性

順位	市町村	(歳)
1	宮田村	85.9
2	辰野町	84.9
3	飯島町	84.7
4	伊那市	84.6
5	箕輪町	84.3
6	駒ヶ根市	83.4
7	南箕輪村	83.3
8	中川村	82.6

県の平均：84.0歳

### 活動量計 を導入しましょう！

長寿に関わる遺伝子（長寿遺伝子）は誰もが持っている、普段は眠った状態です。この遺伝子を目覚めさせれば、健康で若々しく長生きできる可能性が高まると考えられています。「1日トータル20分の中程度の活動」を2ヶ月間継続すると、長寿遺伝子のスイッチが入ります。

活動量計は、形や使い方は歩数計と似ていますが、歩数計が歩行活動を測定して歩数や歩行時の消費カロリーを表示するのに対し、歩行だけではなく家事やデスクワークなど、さまざまな活動を測定し、1日の総消費カロリーをお知らせします。

健康づくり宣言！をして、モニター登録を行うと、活動量計が3,000円（税別）で購入できます。詳しくは、「地域包括支援センター」へ。

83-2443



### 「信州ACEプロジェクト」の重点3項目

#### A c t i o n (習慣的に体を動かすこと)

息がはずむくらいの速歩などの運動を続けることで、生活機能低下の改善・予防に効果があります。

#### C h e c k (健診を受ける)

健診は、体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけになります。また、生活習慣病のリスクを早期に発見し、早期治療にもつながります。

#### E a t (健康に食べる)

減塩により、将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、肥満、糖尿病やがん予防にも効果があります。

### 歳末の慰労金・激励金・慰問金

市から

**慰労金** ---- 在宅で生活している要介護3以上の高齢者と、重度心身障害者の介護を6ヶ月以上されている介護者の方。

**激励金** ---- 要介護3以上で一人暮らしの方と、障害者手帳1級の方。

社会福祉協議会からの慰問金

要保護世帯、生活保護世帯、遺児、重度心身障害者の方。

それぞれ渡されます。

