

# 食と運動と健康についての記事掲載について

2016年度から北コミュニティでは『桃の里健康づくり』事業を開始するため、実行委員会を立ち上げました。目的は「飯山北地区住民の主体的な健康づくりと地域福祉の向上」を図るため総合的に推進していくことです。

今回は、事業開始に先駆けて健康寿命と食生活について掲載しました。地域の皆さまが健康で笑顔で暮らせる地域の実現の参考にしていただけるように、今後も食生活・健康・運動の三つのテーマについてシリーズ化して、掲載する予定です。

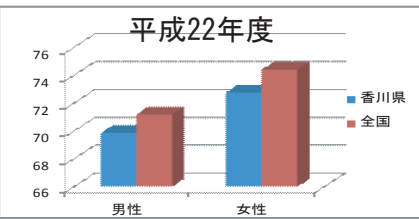
なお、実行委員会は、げんき会・老人会・ももちゃんくらぶ・わんぱく楽校・かがやきクラブ・食生活改善協議会・民生児童委員会・体育部・婦人会・保健師等、各種団体からの構成となっています。

## 健康寿命を伸ばそう

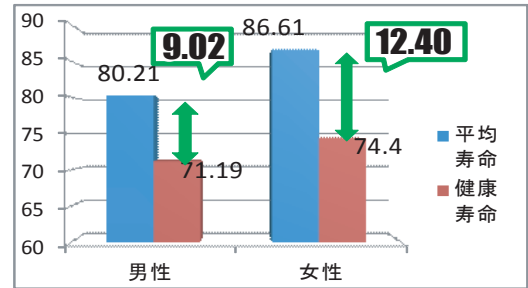
日本人の「平均寿命」は、女性が86.41歳で世界第1位、男性が79.94歳で世界第5位と、世界の中でもトップクラスの長さを誇ります。

この平均寿命に対して健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。日本人の「健康寿命」は、「平均寿命」より男性で9.13年、女性では12.68年も短くなっています。

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。



香川県と全国の健康寿命の差



平成22年度平均寿命と健康寿命の差

出典：厚生労働科学研究 健康寿命における将来予測と生活習慣病の費用対効果に関する研究

左の表から、健康寿命の全国平均と比較して、香川県が低いという実態が明らかとなりました。このことは、健康な生活を営む期間が短い。すなわち寝たきりや介護を必要とする期間が長いということです。このことを予防するために、正しい食生活と適度な運動が健康生活の第一歩と言われています。

そこで、本日からでも取り組める食生活の改善に向けて、食事のバランスについて、下記でお示し致します。

私達一人ひとりが健康で豊かな生活を送るには、何よりも食生活が重要と言われます。毎日の食事において「何を」「どれだけ」食べたらいいいのかという「食事」の基本を身につけるため、望ましい食事の取り方やおよその量をわかりやすくイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。

最近では様々な場面で目にする機会が多くなっていますが一人ひとりが自分自身や家族の食生活を見直すきっかけになるよう、活用していきましょう。

今回は、食品グループ（主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物）の数値について考えてみましょう。

## 食事バランスガイド

