

## スマート・ライフ・プロジェクトとは

## 適度な運動

## 「毎日プラス 10 分の運動」

例えば、運動時のはや歩き。掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



## 適切な食生活

## 「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



## 禁煙

## 「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。



## 健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう!



早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

\*厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページ参照

## 4つのアクションを推進

## 健康寿命を延ばしましょう!!

## 話題の健康づくり

## アラカルト

## ② スマート・ライフ・プロジェクト

みなさんは「スマート・ライフ・プロジェクト」をご存知でしょうか。スマート・ライフ・

プロジェクトとは、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日をおくことを目標とした厚生労働省の国民運動です。「食生活」「運動」「禁煙

のアクションに加え、「健診・検診の受診」を推進しています。食生活であれば「毎日プラス70gの野菜、運動は「毎日プラス10分の運動」、禁煙は「たばこの煙をなくす」など各項目にあわせたキーワードが設けられ、具体的な呼びかけが行われています。

今年、厚生労働省から発表された国内外の平均寿命の最新結果では、日本人は男性81・09歳で世界第3位、女性87・26歳で第2位となり、いずれも過去最高を更新しています。都道府県別にみると、広島県は男性80・75歳で全国第9位、女性87・33歳で第10位と国内でも上位に入っています。しかし、広島県の健康寿命(介護等支援を必要とせず自立した生活を送れる期間)は男性71・97歳で27位、女性に至っては73・62歳で調査対象の都道府県中、最下位となっています。

健康寿命を延ばすためには、何よりもまずよりよい生活習慣の定着が必要です。みなさんの毎日は健康的ですか。直近の健診結果や日々の生活習慣を見直してみてください。

## COOL CHOICE

## 私のクールチョイス①

このコーナーでは、【買い替え】、【サービス】、【ライフスタイル】の3つの視点で、さまざまなクールチョイスの事例を紹介します。

【買い替え】省エネで高効率な家電、設備、建築物の低炭素製品への買い替えなど  
【サービス】公共交通の利用やエコールマークの付いた商品、グリーン電力の選択やスマートメーターによる「見える化」につながる低炭素サービスの選択など  
【ライフスタイル】家庭でのエネルギー消費量・二酸化炭素排出量を減らす取り組みやエコドライブなど

## 【ライフスタイル】(水路を活用した庭の打ち水、野菜の自産自消)

農業用水路を利用して庭に打ち水をする、野菜の自産自消・余った野菜のおすそ分け、エコドライブの実行(特にふんわりアクセルスタート)、夜間電力の活用、鍋帽子の利用など心掛けています。

また、推進委員として「エコ仲間を増やす呼び掛け!」を行っています。余分なものを買わないよう心掛けていますが、電気製品が故障したときなど、修理の知識がないのでつい買い替えてしまいます。

「愛着を持って大切に使おう!」実行したい言葉です。

(園尾 俊昭さん/福山市公衆衛生推進協議会長)

公衛協、TEAMで活躍されているみなさんと、環保協の役職員が日頃取り組んでいる「私のクールチョイス」を紹介します。

## 【機器の買い換え】(LED照明)

主に使う部屋(居間、寝室、仏間)の照明をLEDに交換しています。廊下、便所なども電球型のLEDに交換しました。その他の部屋の照明は蛍光灯です。

太陽熱温水器を利用して、夏場は湯温を40.5度に設定して風呂を炊く必要がほとんどありません。雨の日は薪をたいて加温します。クーラーはあまり使いませんが、今年の夏は暑いので日中2時間ぐらい使っています。使った後はプラグを抜くようにしています。夜は扇風機で過ごしています。

快適な生活をしながら、無駄を省き、無理なく楽しく活動しましょう。

(梅澤 恵子さん/大崎上島けんこう文化の島づくり協議会長)

## 【ライフスタイル】(野菜くずで堆肥作り、エコドライブ)

土のう袋を使って野菜くずで堆肥を作り、ベランダのプランターに施肥しています。このプランターで野菜を栽培しています。収穫した安納芋を焼き芋にして職場の忘年会で職員に振舞っています。ベランダが南向きで日当たりが良く、冬は暖房を使っています。夏は冷房の温度を29度に設定し、扇風機を併用しています。自動車はエコカーではありませんが、車間距離を空けて走行し、信号待ちではアイドリングストップをしています。また、車には必ずマイバッグを載せています。

(豊後 晴一さん/一般財団法人広島県環境保健協会 健康科学センター長)



## 受診者のニーズに対応

## 健康クリニックで初の試み

健康クリニックでは、平成30年10月28日の日曜日に人間ドックを開設します。これは、広島県が10月を「がん検診一斉受診月間」とし、平日の受診が難しい方のために日曜日・休日に受診できる環境を整えようと呼びかけ、『日曜ドック』と銘打って実施するもので、健康クリニックでも初めての試みです。

現在、広島県のがんによる死亡者数は年間約8,000人を超え、死亡原因の第1位を占めています。しかし診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、早期治療が可能です。がん検診は、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法ですが、残念ながら広島県のがん検診受診率は全国平均を下回っています。

皆さんはもう健康診断を受けましたか。健康クリニックでは、女性のためのレディースデイや各種補助制度を利用したコースも準備しています。国民健康保険加入者および組合健保被扶養者のうち40歳以上の広島市在住の方には、広島市の補助制度を利用して「がん検診」と「特定健診」を組み合わせたお得な「基本ドック」もお

勧めです。

また、今回の日曜ドックでは、子宮けいがん検診は女性医師、乳がん検診は女性技師(右写真)が対応し、女性の方にも安心してご利用いただけるよう準備しています。お仕事や子育てで平日の受診が難しい方、女性による子宮・乳がん検診をご希望の方、ぜひこの機会にご検討ください。

検診の受診は普及啓発推進にあわせ、受診しやすい環境づくりが重要になってきます。健康クリニックでは受診者の皆さま一人ひとりのニーズにお応えしながらより良い医療を提供してまいります。お手元に保険証をご準備の上、問い合わせいただき、どうぞ日曜ドックを利用ください。

【お問い合わせ先】

健康クリニック 082-232-4857

予約受付時間 9:00~17:00

(健康科学センター施設健診課)

