



# ようこそ！ 市長室へ

29



## 1・2・3・4で健康づくり

PPK（ピンピンコロリ）は、長寿県で知られる長野県発祥の健康長寿運動です。しかし、急死率はわずか5%で、現実にはそうはなりません。それでも、健康上の大きな問題もなく日常生活をおくれる「健康寿命」をできる限り伸ばして、平

均寿命との差を縮め、穏やかな最期を迎えられればと願っています。そのために：

年に**1**回は定期的に健康診断を受けましょう

要介護状態となる原因の多くに、糖尿病などの生活習慣病があります。健診を受けることで自分の健康状態を知り、早めに予防や治療をして、健康を維持しましょう。

**1**回30分のウォーキングを週**2**回は実践しましょう

市は「歩こう可児302運動」を展開しています。皆さんもウォーキングや筋力トレーニングをぜひ



歩こう可児302 ウォーキング大会

実践してください。足腰が弱って歩行困難となり、寝たきりにつながることを防ぎましょう。さらに、ウォーキングなどの有酸素運動は、動脈硬化や糖尿病を予防し、生活習慣病になるリスクを12%減らせることが分かっています。市内各地域で行われるウォーキングイベントにもぜひ参加してください。

毎日**3**度のバランスの取れた食事をとりましょう

食は健康の基本です。バランスのよい食事をされている方ほど、趣味など生活を楽しむ能力が維持されやすいという研究結果も出てい

ます。普段の食事に不足しがちな野菜料理を一品加えましょう。また、筋力を維持するために、良質なたんぱく質摂取も大切です。  
**社会（4）**（**4**）（**4**）活動に積極的に参加しましょう

特に高齢者で、人との交流が少ない人は、交流の多い人より介護が必要になる可能性が、約14倍高まるという調査結果があります。積極的に地域の行事などに参加することで、介護が必要になるリスクを減らすことができます。

以上の4つをつないで、健康づくり市民運動を展開中です。まだまだ大丈夫だと思っている若い方も、今の生活習慣が10年後20年後の健康に響いてきますよ！

ぜひ皆さん、自分の健康は自分でしか守れないという意識で「1・2・3・4で健康づくり」を始めてください。一人でも多くの市民の皆さんに、いつまでも健康でイキイキとした日々を、楽しく心豊かに過ごしていただくために。

可児市長 宮成伸

### 平均寿命と健康寿命との差 (H25)

