

2018年3月号

けんこう ON-Line

滋賀県甲賀健康福祉事務所（甲賀保健所）

TEL : 0748-63-6144

FAX : 0748-63-6142

E-mail : ea3103@pref.shiga.lg.jp



滋賀県健康づくり
キャラクター
「しがのハグ&クミ」

生活習慣を改善して健康寿命を延ばそう！

男性の平均寿命は81.78年で全国1位（前回 2位）

女性の平均寿命は87.57年で全国4位（前回12位）

「平成 27 年都道府県別生命表」 厚生労働省

◆「平均寿命」と「健康寿命」◆

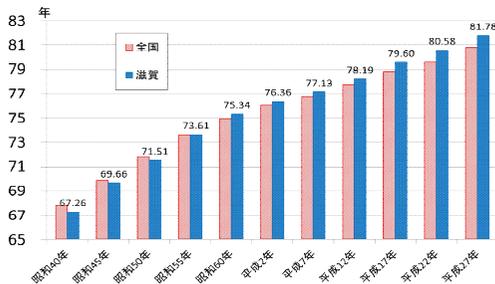
厚生労働省が平成 27 年都道府県別の平均寿命を発表し、滋賀県の平均寿命は男性 81.78 年、女性 87.57 年となり、男性が全国で初めて 1 位になりました。

また、医学雑誌 The Lancet に掲載された東京大学の論文によると、GBD データ 2015 を用いて都道府県の平均寿命と健康寿命を算出した結果では、滋賀県が男女とも 1 位という結果でした。

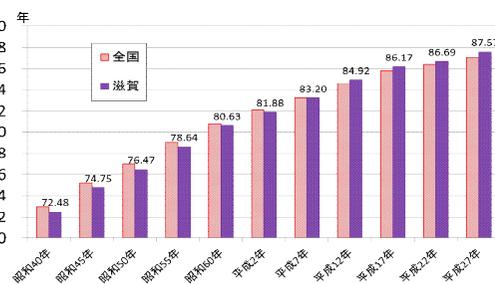
健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。平均寿命と健康寿命の差が少ないほど健康に過ごす期間が長くなります。

～健康寿命を延ばし、いつまでも健康でいられる社会を目指しましょう！～

全国と滋賀県の平均寿命の推移(男)



全国と滋賀県の平均寿命の推移(女)



健康いきいき 10か条

- 1 塩分控えて、高血圧予防
(目標：成人1日平均8g)
- 2 野菜不足は、あと100g
(目標：成人1日350g)
- 3 1日1度は、体重計にのろう
(適正体重=身長(m)×身長(m)×22)
- 4 毎日なら、10分間の早歩き
(10分間は約1,000歩)
- 5 もう30分早く寝よう
(睡眠不足は万病のもと)
- 6 たばこの影響知って、わかって、禁煙・分煙
- 7 お酒を飲むならほどほどに
(生活習慣病のリスクを高める量：1日当たり男性2合以上、女性1合以上)
- 8 しっかり歯磨き 8020
(60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯を残そう)
- 9 受けよう健康診断
(健診からはじまる、健康づくり)
- 10 よい趣味と素敵な出会いで健康いきいき
(趣味や人・自然との出会いは、人生を豊かにします)



出典：健康いきいき 21-健康しが推進プラン（改訂版）

4月・5月・6月は**狂犬病** 予防注射月間です！

狂犬病予防注射について

- ◎毎年4、5月には狂犬病予防注射の集合注射が行われます。日程は、市の広報誌などでお知らせしています。また、動物病院でも予防注射を受けられます。
- ◎予防注射済みの犬には「注射済票」が交付されますので、「鑑札」と同様に首輪に付けましょう。

飼い主さんは

犬の登録と
毎年の**狂犬病予防注射**
を忘れずに！！

狂犬病について

狂犬病は人を含むすべてのほ乳類が感染します。

世界のほとんどの地域で発生している感染症で、特にアジアではほとんどが**犬に咬まれることによって人が狂犬病に感染しています。よって、人への感染を防ぐためには、犬への予防注射が最も有効な手段なのです。**

現在、日本では1957年以降、狂犬病の発生はありませんが、海外との行き来が多くなり、いつ入ってきてもおかしくはありません。

人も犬も安心して暮らすため毎年の狂犬病予防注射はとても大切です。



女性の健康週間

～毎年3月1日から3月8日～

毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開する期間となっています。

女性の心と体は、女性ホルモンの変動によりさまざまな影響を受け、年齢とともに大きく変化していきます。その時期のあなたの体にあわせた生活習慣をつくりましょう。

◎たばこは美容と健康の大敵！

喫煙は老化を早め、しわ・くすみ・シミなどの肌トラブルや、歯ぐきの黒ずみや歯周病の原因になります。

また、妊産婦自身やその周囲の方の喫煙は、赤ちゃんの成長を妨げます（低出生体重児・早産、乳幼児突然死、等）。

少し考えてみてください。

～肌のこと、健康のこと、出産のこと
あなたと大切な人のために～



◎女性特有の「がん」にご用心

乳がん

・特に40代後半～50代前半に多く、日本人女性の11人に1人が患うといわれています

子宮頸がん

・20代～30代の若い女性に増えています

ご自身の現在の体の状態を確認するため、定期的にがん検診や健康診査を受けましょう！

3月1日～7日は

「子どもの予防接種週間」です

●ワクチンで防げる病気=VPD

世界中には、たくさんの感染症があります。その中で、ワクチンが開発されている病気はとて少数で、「VPD」と言います。「ワクチンで防げる病気」という意味です。任意接種は有料ですが、VPDの予防に重要です。

●大切な子どもを守るために

ワクチンがあっても、接種しなかったり、接種漏れがあると、VPDにかかり、重い後遺症が残ったり、最悪亡くなる場合もあります。就学・就園する前に、今一度、母子健康手帳で接種歴を確認しましょう！

野菜350gを目標に！
プラス1品を心がけましょう

明太マヨサラダ

【材料（4人分）】

- ① レタス…80g
- ② アボガド…80g
- ③ さつまいも…120g
- ④ 胡瓜…40g
- ⑤ 卵…60g
- ⑥ 人参…20g
- ⑦ マヨネーズ…40g
- ⑧ 辛子明太子…20g



【作り方】

- ① アボガドは種、皮をとり1cm角くらいにきる。
- ② さつまいもは皮のまま1cm角にきり湯がく。
- ③ 胡瓜はうすい輪切りにする。
- ④ 卵は湯がいてこまかく切る。
- ⑤ 人参はうすい輪切りでゆがく
- ⑥ ①②③④⑤を辛子明太とマヨネーズであえる。
- ⑦ 器にレタスを敷いて上に⑥をもる。

【栄養価】

エネルギー：183kcal
たんぱく質：4.2g 脂質：13.1g
カルシウム：30mg 食塩：0.5g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪