

# 三芳町 健康長寿プロジェクト



三芳やさい

## 食べて！

## 歩いて！

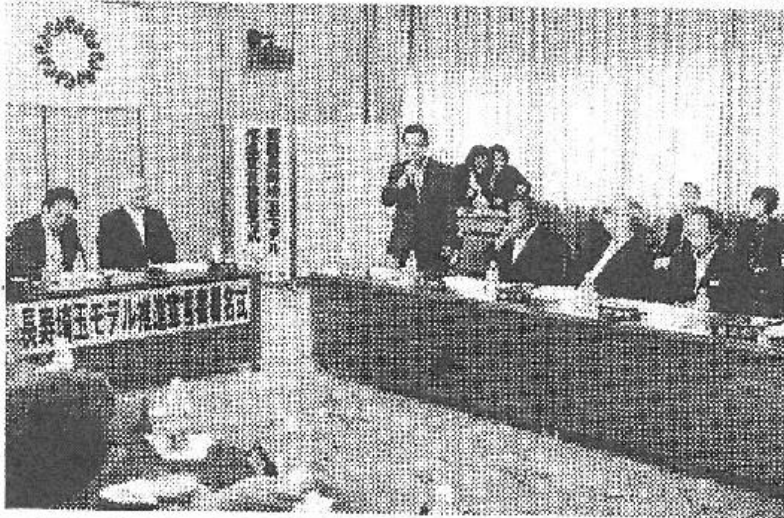
## 健康長寿！



# 健康長寿の実現へ 20市町が宣言署名

知事公館

県は23日、さいたま市内の知事公館で、3大事業の一つ「健康長寿プロジェクト埼玉モデル」の全県展開に向けて推進宣言書署名式を開いた。本年度から新たに同モデルに取り組む志木市や三芳町など20市町の首長らが参加。上田清司知事は「埼玉モデルを」



20市町の首長らが参加した健康長寿埼玉モデル推進宣言書署名式。23日午前、知事公館

全市町村に展開していただいて、埼玉県全体が健康長寿になれるように頑張っていきたい」とあいさつした。

県は健康寿命を延ばし、医療費抑制につなげる同プロジェクトを2012年度から推進。本年度から始まる新たなプログラムは参加者が千人規模の「とことんモデル」と、100～200人規模の「埼玉モデル」の二つがあり、希望する市町村が参加する。とことんモデルは志木市と三芳町の2市町。埼玉モデルは熊谷市、秩父市、鴻巣市、蕨市、八潮市、滑川町、嵐山町、鳩山町など18市町が実施する。

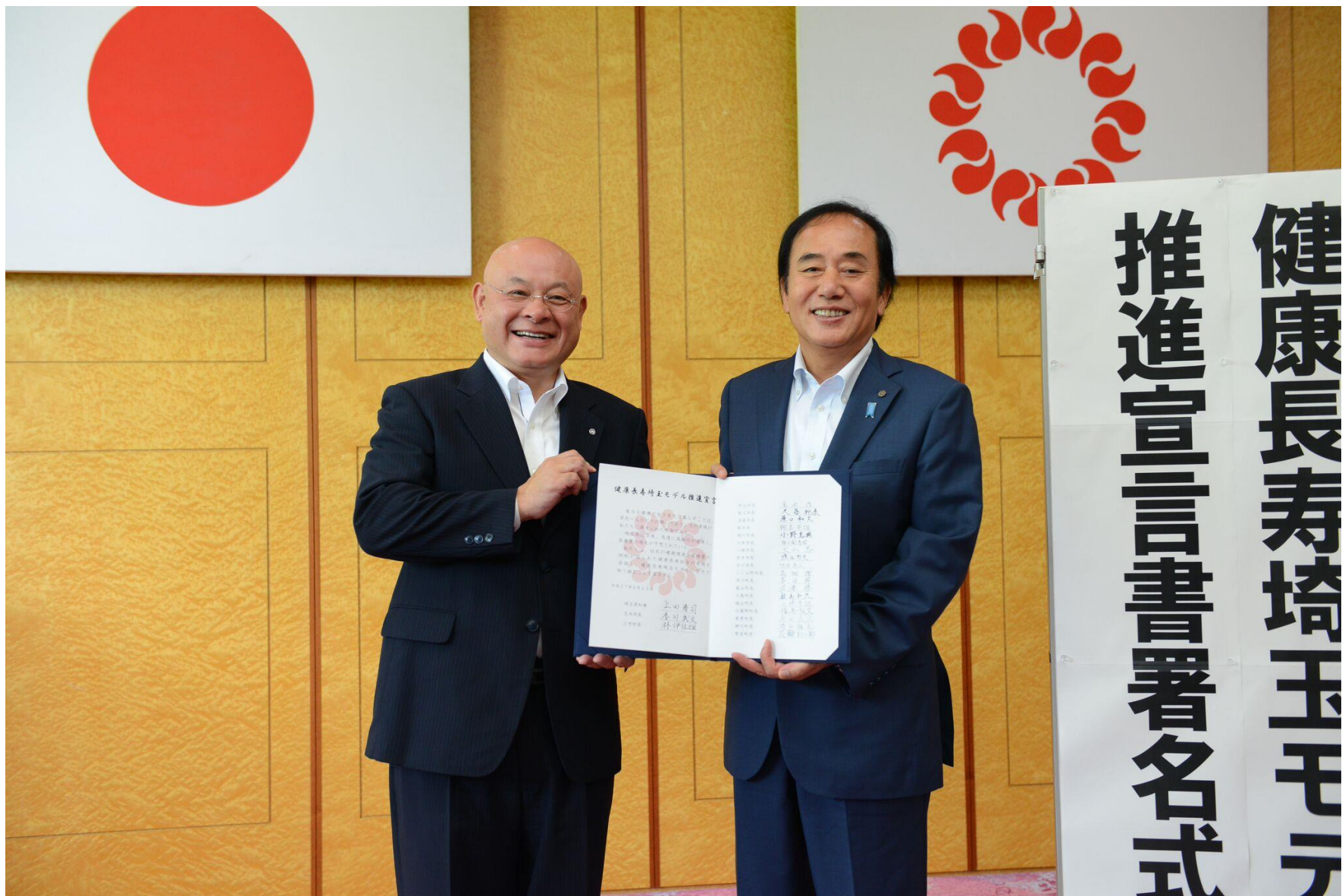
式では宣言書への署名を行い、20市町の首長らが取り組みや目標を述べた。志木市の香川武文市長は「健康寿命(県内)1位奪還へ向けて頑張りたい」とし、三芳町の林伊佐雄町長は「食と運動の相乗効果で健康寿命を促進し、医療費を削減したい」と述べた。

埼玉

(福田龍之介)







# 三芳町民の平均寿命と健康寿命

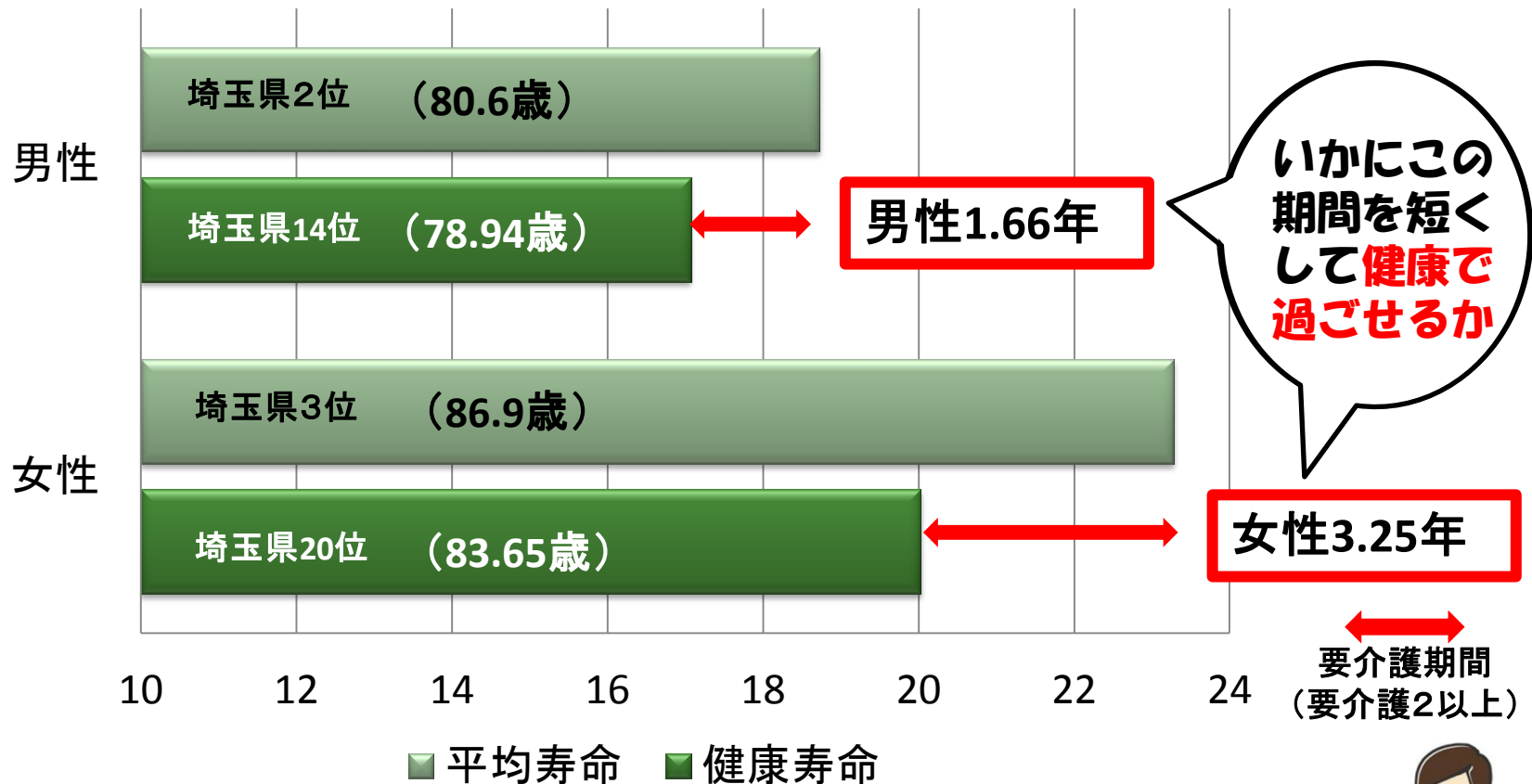
区 分		平均寿命	65歳 平均余命	65歳 健康寿命	要介護期 間
三芳町	男	80.6	18.73	17.07	1.66
	女	86.9	23.28	20.03	3.25
埼玉県	男	79.62	18.68	16.84	1.84
	女	85.88	23.58	19.76	3.82
全 国	男	79.59	-	-	-
	女	86.35	-	-	-

- ※ 平均余命とは、65歳到達者が生存できる年数
- ※ 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
- ※ 要介護期間とは、平均余命から健康寿命を引いた期間
- ※ 厚生労働者による都道府県別健康寿命とは算出方法が異なる。

平均寿命(平成22年厚生労働省「市区町村別生命表の概況」)  
健康寿命(平成24年県衛生研究所「健康指標総合ソフト」)



# 三芳町民の平均寿命と健康寿命



いかにこの期間を短くして健康で過ごせるか

女性3.25年

要介護期間  
(要介護2以上)



※ 要介護2とは、食事、排泄、更衣、整容(身だしなみ)、入浴、起居(体を垂直方向に動かすこと。立つことと座ること)、移動(体を水平方向に動かすこと。歩行)に何らかの介助を必要とするような状態をいいます。

※ 健康寿命は、65歳到達者の要介護期間を平均寿命から引いた数字。よって()書きは、正確な数字とはなっていない。

# 日々の積み重ねが「生活習慣病」へ

## 生活習慣

不適切な  
食生活

運動不足

喫煙

過度の飲酒

過度の  
ストレス

睡眠不足

その他

## 境界領域期

肥満

高血圧

脂質異常

高血糖

## 生活習慣病の発症

## 重症化・合併症

虚血性心疾患  
(心筋梗塞、狭心症)

脳卒中  
(脳出血、脳梗塞)






糖尿病の合併症  
(腎症、失明など)

生活機能の低下・要介護状態・死亡



# 三芳やさいで 健康長寿！

参考資料: たべもの・食育図鑑

主な三芳やさい	主な特徴
さつまいも 	<p>でんぷんの他に、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は便通をよくし、おなかの健康に役立ちます。</p>
ほうれん草 	<p>緑黄色野菜の代表格。カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル豊富。野菜では貴重な鉄分を多く含むので貧血予防におすすめです。</p>
さといも 	<p>皮をむくと身がヌルヌル。これは水溶性の食物繊維です。胃の粘膜の保護、タンパク質の消化吸収を高める、血圧を下げるなどの働きがあります。</p>
かぶ 	<p>でんぷんを消化するジアスターゼやビタミンCをたっぷり含みます。またかぶの葉はビタミンとミネラルをたっぷり含む緑黄色野菜です。</p>
にんじん 	<p>体内でビタミンAに変わるカロテン、特に体の抵抗力を高めるβ-カロテンやビタミンCをたっぷり含みます。</p>

野菜は、**1日350g**以上(1食1皿以上・**1日5皿分**)を目標に！



# 生活習慣病の改善 - ウォーキングが心身にもたらす効能

身体を**正常**に保ち、**生活体力**を維持し、**生活習慣病**を防ぐ。

## 心肺・血管強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病などを防ぐ。

## メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、インスリンの働きを良くして内臓肥満、高血圧、糖尿病等の内臓脂肪症候群(メタボリック・シンドローム)を防ぐ。

## 悪玉追放効果

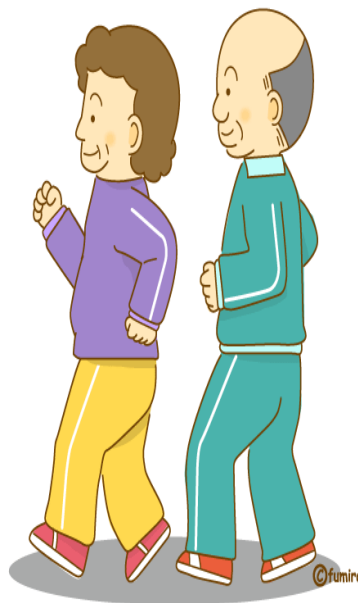
悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化などを防ぐ。

## 貯筋・正姿勢効果

階段や坂道を歩くなどで足腰を鍛えれば、赤筋が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなる。体幹筋力を鍛え、正姿勢が保たれる。

## 骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして骨粗しょう症、転倒による寝たきりを防ぐ。



## 免疫力増強効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑制する。

## 脳活性化効果

脳の働きを活発にし、五感を鍛え、自己制御機能を発達させる。

## リラックス効果

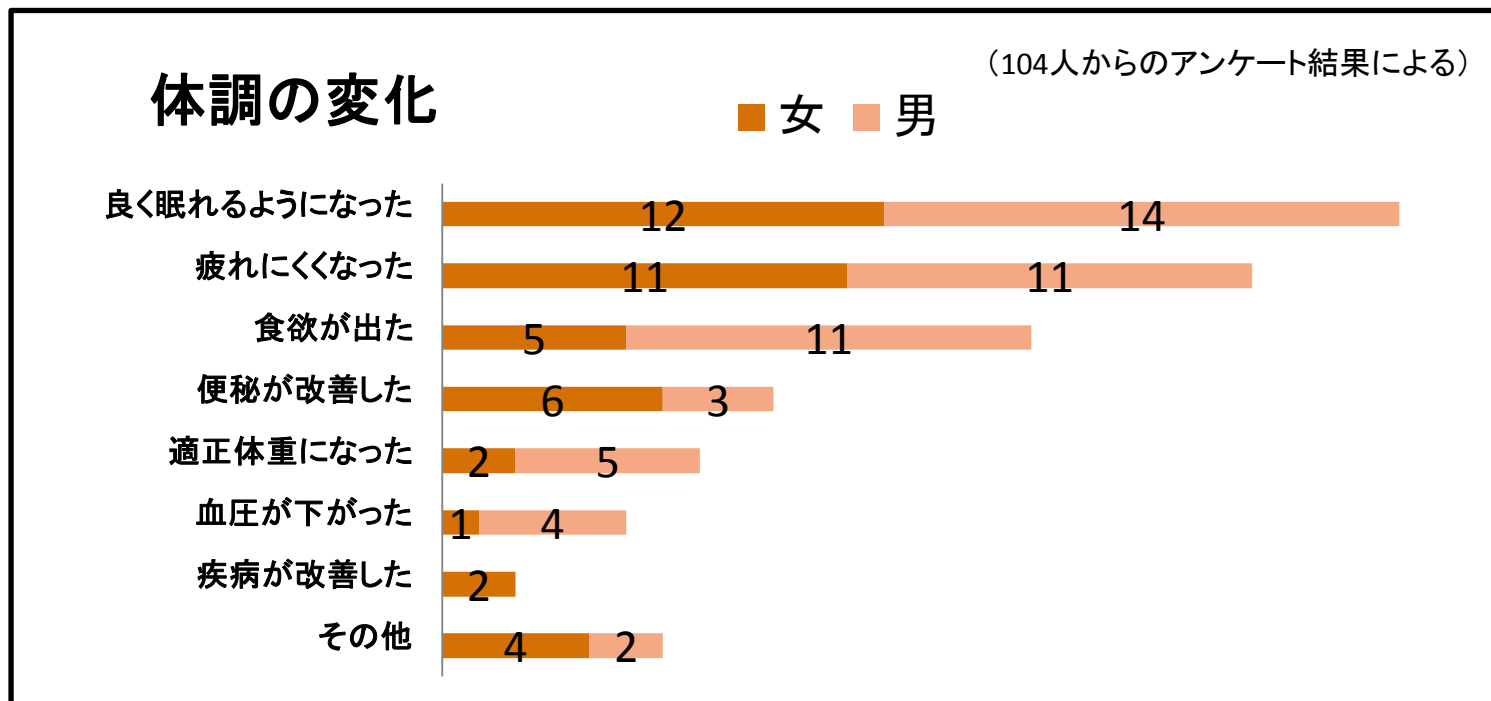
脳ストレス、不安感「うつ」をとり、肩こり、腰痛等を和らげる。

## 快調快眠快通効果

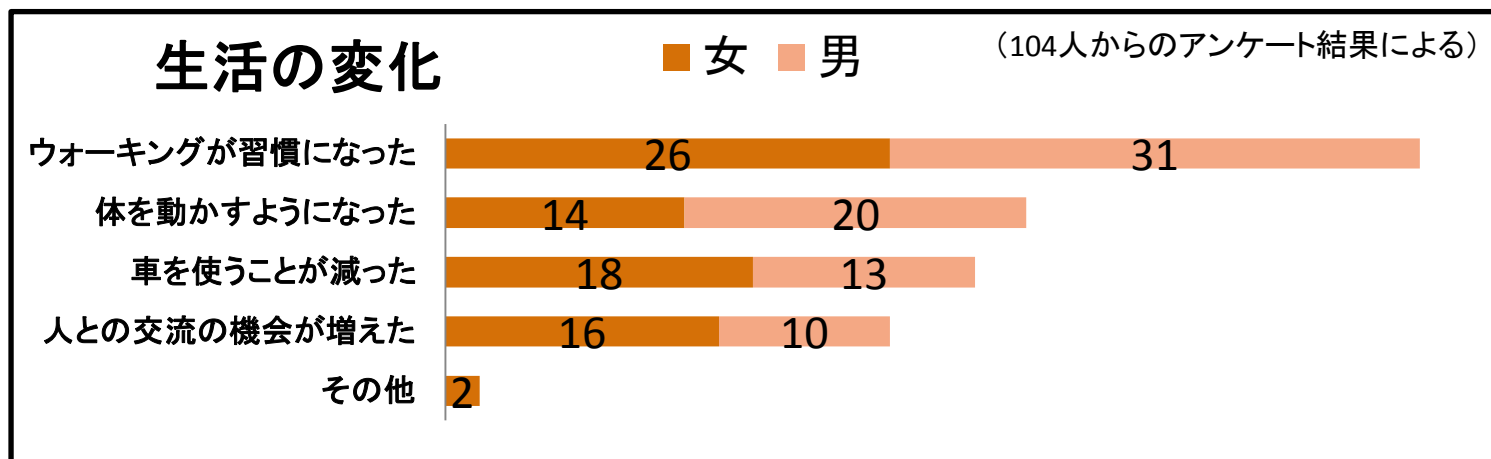
生体リズム、自律神経のバランス、体温体調を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し、通じをよくする。

出典:(社)日本ウォーキング協会

# ウォーキングが心身にもたらす効能 - 3か月実施後

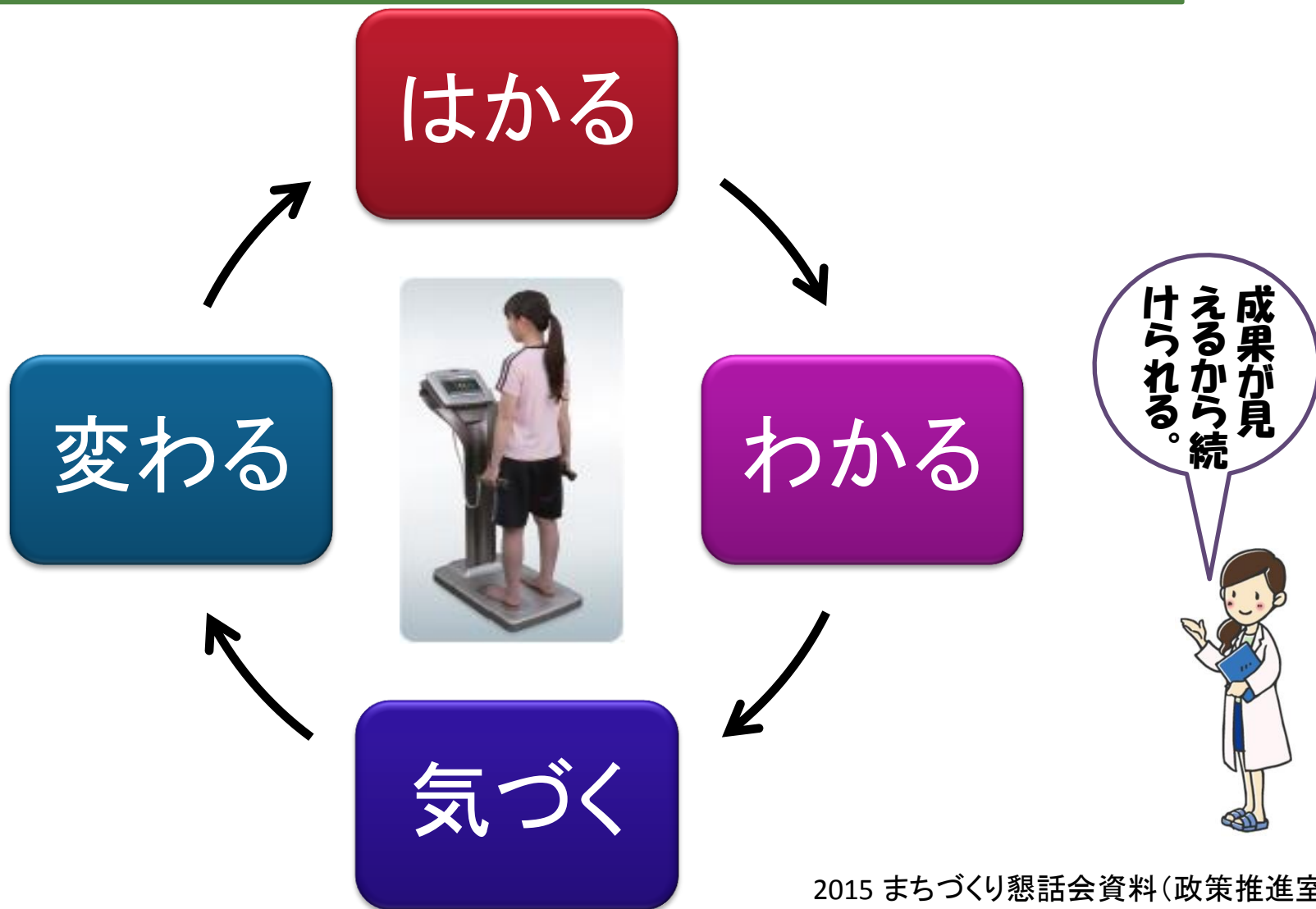


参加者のウォーキングや健康に対する意識が高まったことがうかがえます。



# 運動習慣の確立へ

はかることから始まる健康長寿





三芳やさい

# 食べて！ 歩いて！ 健康長寿！ 事業

## 目的

- 住民の生活習慣病の重症化予防(健康長寿と介護予防)

## 対象者

- 18歳以上の在住・在勤者 1,000人→1,500人→2,000人

## 期間

- 平成27年8月～平成30年3月(3年間)

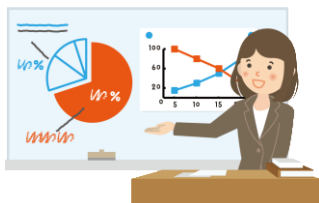


身体組成計・血圧計・アンケートによる健康チェック

身体活動量計(歩数計)の貸与による運動の記録

身体組成・血圧・歩数等のデータの管理と分析

運動講座や食育講座への参加



# 運動習慣の確立 - 月に1度は体育館や公民館へ

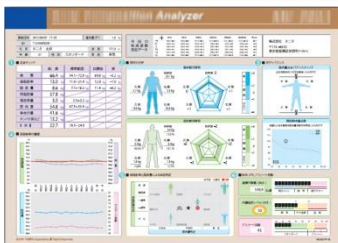
歩数計を付けて歩く。



身体組成・血圧測定



印刷レポート出力



現在の体力をその場でも見られる。

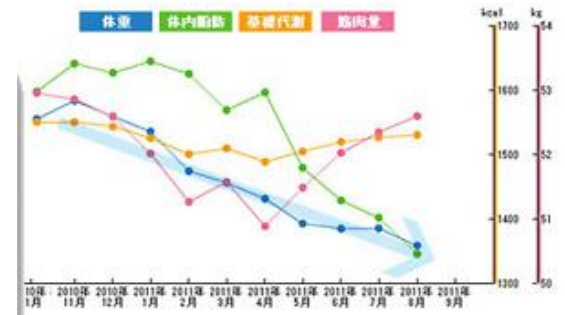
カードリーダーにかざすだけ

転送する。

体組計にかざすだけ

- ・歩いた歩数
- ・身長・体重
- ・BMI・体脂肪率
- ・脂肪量
- ・除脂脂肪量
- ・筋肉量・体水分量
- ・推定骨量
- ・基礎代謝
- ・内臓脂肪レベル
- ・筋肉左右比較
- ・収縮血圧
- ・拡張期血圧
- ・脈拍

健康情報ポータルサイト

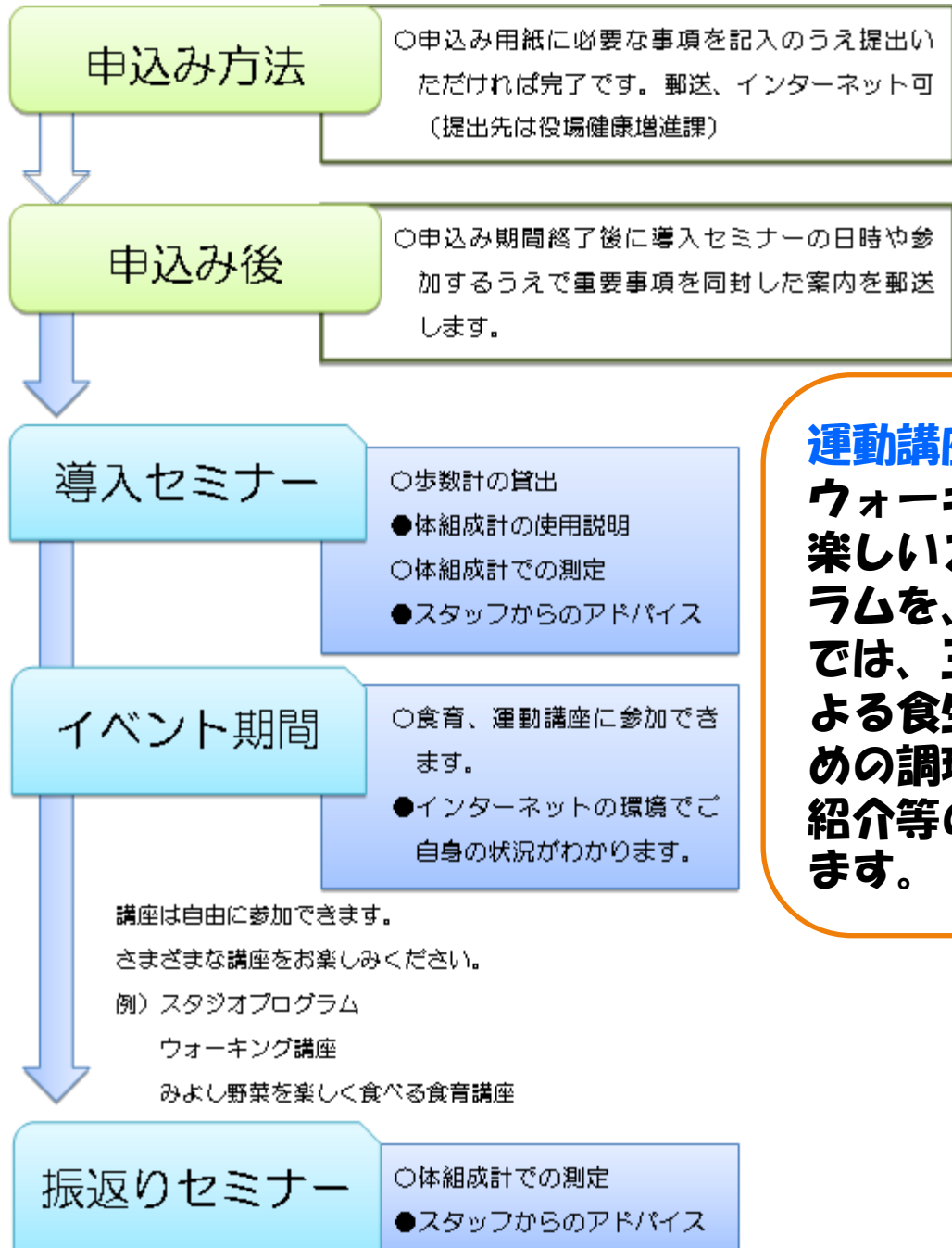


自宅で確認!

スマホで確認!



# スケジュール



Walk!  
Walk!



歩け!  
歩け!

優秀者は、  
表彰します!



賞

**運動講座**では、正しいウォーキングの仕方や楽しいスタジオプログラムを、**食育セミナー**では、三芳やさい等による食生活の改善のための調理法やレシピの紹介等の講座を実施します。



# 健康 長寿

## 元気で活力のあるまちへ

みんなの願い、  
まちの想い。

