

スマート ライフ プロジェクト 健康寿命をのばそう！「Smart Life Project」

本市の平均寿命(2015年)は、**男性80.08歳、女性87.23歳**であるのに対し、日常生活に制限がなく健康に生きられる時間である「健康寿命」は**男性78.84歳、女性84.32歳**と短くなっています。その健康寿命をのばし、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標としているのが「スマート・ライフ・プロジェクト」です。

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものです。

次の3つのアクション+（プラス）を実践し、予防しましょう。

スマート ウォーク

① 「Smart Walk」

適度な運動

毎日10分間の運動を心がける。通勤の際に無理のない程度の早歩きをするだけでも立派な運動です。



スマート イート

② 「Smart Eat」

適切な食生活

生活習慣病予防のための野菜の摂取目標量は、1日350gですが、日本人の野菜の摂取量は1日平均280gです。普段の食事にあと一皿分(約70g)の野菜をプラスしましょう。そして、口腔ケアに留意しましょう。



スマート プレス

③ 「Smart Breath」

禁煙

タバコを吸う事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。



スマート チェック

+「Smart Check」健診・検診

「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っている、ほとんどの病気は自覚症状が無いままに進行しています。健診によって、自分の健康状態を知り、リスクを早期に発見することが何よりも大切です。

◎今年の健診申し込みは、まだ間に合います！

※「スマート・ライフ・プロジェクト」の詳細は公式ホームページで確認してください。

スマート・ライフ・プロジェクト



<http://www.smartlife.go.jp>

☎ 保健センター ☎ 364-4786



飲酒運転根絶

は一人ひとりの意識から

飲酒運転は重大な犯罪行為です。飲酒運転の危険性、飲酒運転による交通事故の悲惨さを市民一人ひとりが理解し、本市から飲酒運転を根絶しましょう。

一人ひとりが交通ルールを守れば、飲酒運転はなくなります。

毎年5月22日は、飲酒運転根絶の日です。
毎月22日は、飲酒運転根絶運動の日です。

〈平成29年中に市内で発生した飲酒運転事故の事案〉

と き	違反者	飲 酒 量	内 容
2月5日	50代(男性)	ウイスキーボトル半分くらい ビール350ml缶3本	交差点内における出会い頭で衝突
7月22日	30代(男性)	ビール中ジョッキ10杯	対向車線にはみ出し対向車と衝突
8月11日	30代(男性)	ビール350ml缶2本	対向車と衝突
9月24日	50代(男性)	焼酎・ビール	信号待ち停車中の車両に追突
12月2日	30代(男性)	ビール500ml缶3本	赤信号停車中の車両に追突
12月12日	20代(女性)	酎ハイグラス10杯くらい 酎ハイ500ml缶1本	対向車線を走行中の車両に追突
12月28日	60代(男性)	ビール中ジョッキ3杯日本酒6合	縁石に乗り上げ

☎ 市民安全課市民生活係 ☎ 355-6486