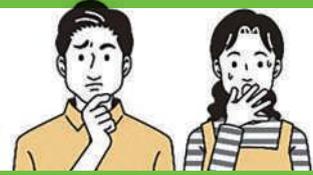


1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

実は、飯塚市民の約2人に1人が生活習慣病で亡くなっています。
生活習慣病について知り、今から予防を始めましょう。



生活習慣病とは

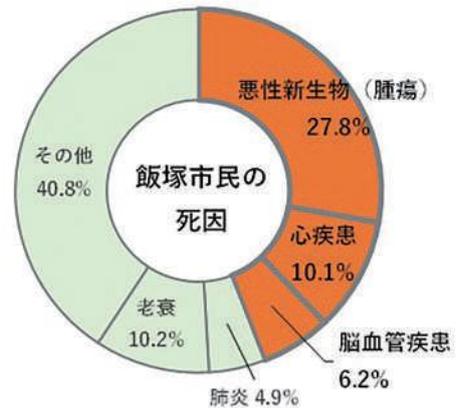
食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。

日本人の死因の上位を占める「がん・心臓病・脳卒中」などは、生活習慣病に含まれます。

飯塚市民の死因についても上位3つを生活習慣病が占めていることから、とても身近にある疾患であることが分かります。

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。

生活習慣を改善することで、これらの疾患の発症・進行が予防できるとされています。



参考資料：福岡県保健統計年報（令和3年度版）

健康寿命の延伸

健康で自立した生活を長く続けられるようにするためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

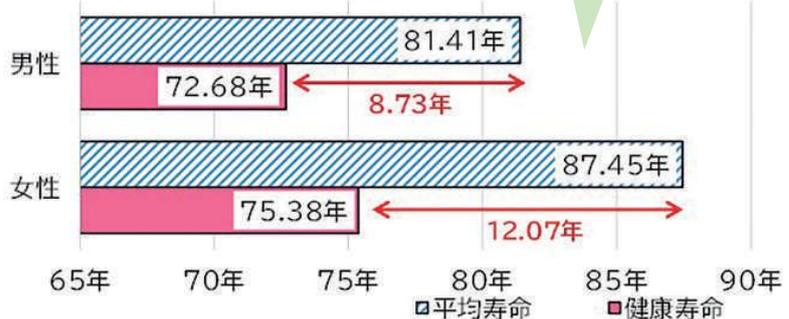
平均寿命

0歳における平均余命のこと

健康寿命

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のこと

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある不健康な期間を表します



参考資料：厚生労働省 健康寿命の令和元年値について

生活習慣病の予防

- たばこは万病のもと
- 食事は腹八分目に
- アルコールは少量に
- 今より10分多くからだを動かそう
- しっかり休養してリフレッシュ
- 多くの物事に接してイキイキした生活を



飯塚市では、がん検診・特定健診・若年者健診、運動教室、食育講座、健康相談などを実施しています。生活習慣病を予防し、早期発見・早期治療を心がけ、健康寿命の延伸を目指しましょう！

ぐっすり眠るためにやることリスト

01 日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。「習慣的に」運動している人の70%以上は睡眠の質がよいことがわかっています。ただし、寝る前2～4時間の運動は、かえって目を覚ますので避けましょう。

02 就寝前にリラックスし、嗜好品しこうひんに注意する

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあります。次のことに気を付けましょう。

- 寝る2時間前の食事は控える
- 夕方以降はカフェインを控える
- スマートフォンやパソコンの利用を控える
- 喫煙をしない

03 寝室の環境を整える

光

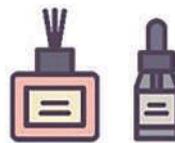
朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

音

騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。

温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。



眠れない時は...

自分に合うリラックス法を見つけ、就寝前に行いましょう

- アロマ
- アイマスク
- 静かな音楽を聴く
- 入浴、足湯 など

●問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎0948-96-8614)

健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健幸運動教室が絶賛開催中です
みんなで楽しく体を動かしましょう！

【申込方法】 健幸プラザへ電話にてお申込みください
(☎0948-24-2057)

【日程表】 右の二次元コードから
ご覧いただけます



ヨガ、ダンス、
フィットネスなど
楽しい教室が
いっぱいあるよ♪

残り6か月、まだ間に合います！

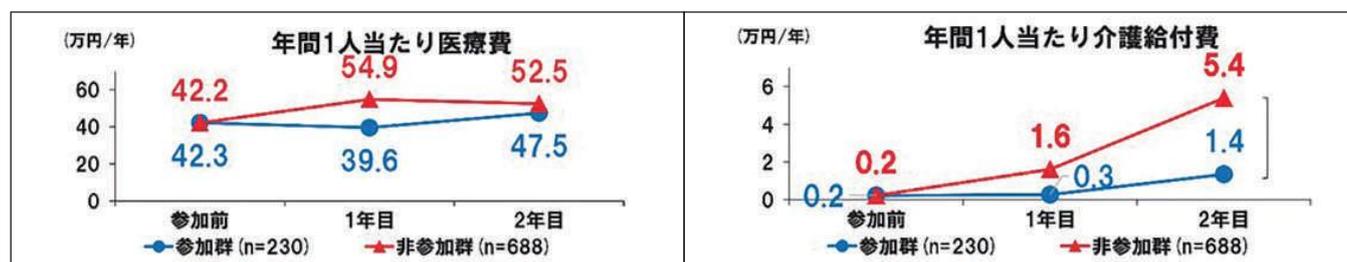
はじめよう！ いいづか健幸ポイント

歩くことで医療費・介護給付費の抑制につながる！

歩くことで運動量が多くなり、生活習慣病の予防、介護予防が期待できます。

下の図は、健幸ポイントに参加している方としていない方の医療費・介護給付費の推移です。

- 医療費・介護給付費は年齢とともに増加するのが通常ですが、参加者の方は上昇がゆるやかになる傾向があります。
- 参加していない方と比べて、参加している方の医療費は5万円・介護給付費は4万円の抑制につながっています。



※令和2～4年度の推移 ※医療費は10割負担額 ※平均年齢【参加群 (n=230)】73.1歳【非参加群 (n=688)】73.1歳

毎日の歩数をポイントにしませんか？

いづか健幸ポイントでは、年齢ごとの推奨歩数を達成する度にポイントが付与されます。

20～75歳
未満の方の場合
(1日あたり)

5,000歩以上で3ポイント
7,000歩以上で5ポイント
9,000歩以上で10ポイント

(75歳以上の方は
これとは別に推奨歩数を
設定しています)

他にも、専用の体組成計に乗ったり、検診（健診）やイベントに参加することでもポイントが貯まります。

貯まったポイントは景品に交換できます♪

1ポイント=1円、年間最大5,000円を上限として、QUOカードなどに交換ができます。

いづか健幸ポイント新規参加者説明会

これから参加を希望される方は、説明会へのお申込みが必要です。



申込番号	日程	時間	定員	会場
1	9月25日 (水)	9:30～10:30	各回 20～ 30人	市役所本庁1階多目的 ホール (新立岩5-5)
2		11:00～12:00		
3	9月28日 (土)	10:00～11:00		穂波支所102会議室 (忠隈523)

申込方法

健幸保健課へ電話にて
お申込みください

申込期間

9月2日 (月)～9月24日 (火)

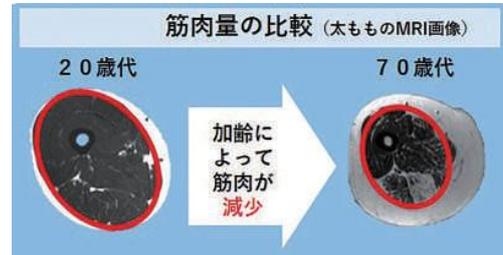
個別運動プログラム教室

筋肉は年齢を重ねるごとに衰えます

ウォーキングの健康増進効果は大きいものの、それだけでは、筋肉の衰えを防ぐことはできません。

効率よく筋肉を鍛えましょう！

本教室では、一人ひとりの体力や体組成、ライフスタイルに合わせた運動プログラムを作成し、安全で効果的な **ステップ運動** や **筋力トレーニング** を行っております。個人毎に適した強度で運動できるので、体力に自信がない方も安心して参加いただけます。健康診断の結果が悪かった方や運動不足を感じている方、仲間と楽しく運動したい方は、ぜひご参加ください！



参加者募集！

申込記号	会場	曜日	時間 (90分)	定員
A	健幸プラザ (本町 14-6)	火曜日	13:00	20人
B	飯塚市総合体育館 (鯉田 1560-5)	水曜日	10:00	各回 25人
C			13:00	

対象者 40歳以上の飯塚市民でいづか健幸ポイント参加者、もしくは新規で参加できる方かつ、医師から運動制限をされていない方 (医師の許可が必要な場合があります)

教室期間 令和6年11月～令和7年3月
(月4回、計20回)

料金 7,500円 (5ヶ月分)

申込方法 健幸保健課へ電話にてお申込みください

申込期間 9月4日 (水) ～ 9月26日 (木)
※応募多数の場合は抽選となります

※動きやすい服装、室内用シューズなどをご準備ください。



無料体験会を開催します

参加を検討されている方、どのような内容か体験してみたい方は、まずは無料体験会に参加してみませんか？

申込記号	会場	日程	時間 (60分)	定員
ア	健幸プラザ (本町 14-6)	9月17日 (火)	13:00	20人
イ	飯塚市総合体育館 (鯉田 1560-5)	9月18日 (水)	10:00	各回 25人
ウ			13:00	

申込方法 健幸保健課へ電話にてお申込みください

申込期間 9月4日 (水) ～ 9月13日 (金) ※定員に達し次第締め切ります

●問合せ・申込み 健幸保健課 健幸都市係 (☎0948-96-8614)