

# にしGO健幸だより

R7.1月

VO18



厳しい寒さが続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？  
みなさまが元気で過ごしていただけるように願いを込めて、今年も健幸だよりを発行していきます。  
ぜひ健康づくりにお役立てください。

## 【速報】「健康寿命」都道府県別ランキングが発表されました！（令和4年値）

### 【男性】

第1位 **静岡県** (73.75年)  
第2位 石川県  
第3位 山梨県

### 【女性】

第1位 **静岡県** (76.68年)  
第2位 山口県  
第3位 岐阜県

トップは男女ともに静岡県でした！  
福島県と比較すると、**約2年の差**が...



第42位 **福島県** (71.89年)  
第43位 愛媛県  
第44位 大阪府  
第45位 沖縄県  
第46位 高知県  
第47位 岩手県

第44位 **福島県** (74.74年)  
第45位 神奈川県  
第46位 沖縄県  
第47位 岩手県

### 健康寿命とは？

WHOでは、健康寿命のことを「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」と定義しています。

### 健康寿命と平均寿命の違い

平均寿命とは、生まれてから亡くなるまでの平均的な時間のことです。健康寿命は、健康に生活できる期間のことを意味するので、平均寿命から健康寿命を差し引いた残りの期間が不健康な期間となるのです。

### POINT

誰もがいきいきと自分らしく生活するためには、健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることが重要です。

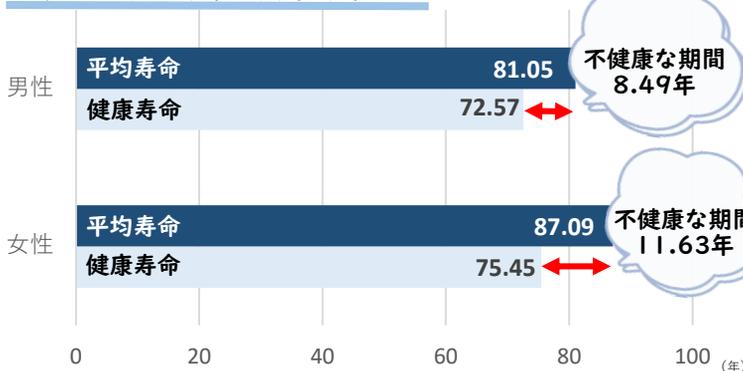


### 健康寿命を延ばすためにできる7つのこと

- ①運動
- ②バランスのとれた食事
- ③ストレスをためない
- ④十分な睡眠
- ⑤禁煙
- ⑥社会参加
- ⑦定期的な健（検）診受診



### 日本人の平均寿命と健康寿命の差



詳細はこちら  
【厚生労働省】健康寿命の令和4年値について



## 免疫力を高めて、厳しい寒さを乗り切りましょう！

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。日常生活のちょっとした心がけて、免疫力を高めることができるかもしれません。免疫力を高める方法について、紹介します。

### 体を温める

体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍になるといわれています。

### 腸内環境を整える

腸には免疫細胞の70%が集結しており、腸内細菌のバランスが良いと免疫細胞が活性化されます。

### よく笑う

笑うことで、がん細胞やウイルスを退治してくれる免疫細胞が活性化されます。

### 適度な運動

毎日の適度な運動習慣は、代謝が良くなり、風邪を引きにくくなります。

### 免疫力にかかわる「腸内細菌」の驚くべき働き

免疫力のカギを握っているのは、実は「腸」であることをご存知でしょうか？

腸内環境を整えるために、発酵食品（納豆、ヨーグルト、チーズなど）や食物繊維（野菜、きのこ、海藻など）を積極的に摂取しましょう。

発行：健康推進課 健康増進係  
TEL:0248-25-1115

