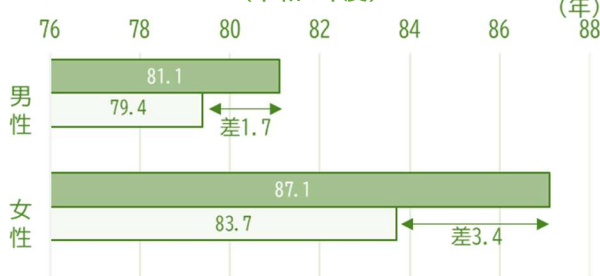


伊勢崎市では、令和7年度より『健康いせさき21(第3次)～健康増進計画・食育推進計画～』がスタートし、健康寿命の延伸を目標に、誰もが健康で互いに支え合いながら生き生きと暮らせるまちを目指しています。健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになったりせず、自分の力で日常生活を送れる期間のことです。伊勢崎市の健康寿命(平均自立期間)は、男性 79.4 年、女性 83.7 年です。平均余命との差を縮め、できるだけ長く元気に自分らしく過ごすためには、毎日の生活習慣を見直すことが大切です。伊勢崎市では市民一人ひとりの健康づくりを応援しています。あなたも今日から、できることから始めてみませんか？

伊勢崎市の平均余命と健康寿命
(令和4年度)

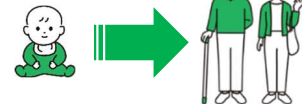


■ 平均余命 □ 健康寿命

＊健康寿命の算出方法について

本市では「日常生活動作が自立している期間」を指標とし、KDB(国保データベース)システムで算出する「平均自立期間」を用いています。

「平均余命」は、ある年齢の人がその後何年生きられるかという期待値です。ここでは0歳での平均余命を示しています。イメージとしては、令和4年度に生まれた赤ちゃん(0歳)が平均して男性81.1 歳、女性87.1歳まで生きられるという期待値になります。



伊勢崎市の現状(令和6年度)

健康寿命(平均自立期間)
男性 79.4年 女性 83.7年 (令和4年度)

目標値(令和18年度)

男性 79.5年以上
女性 84.1年以上

上記の健康寿命の延伸を目標に、「健康いせさき21(第3次)」では、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙などの生活習慣の見直しをはじめ、生活習慣病の重症化予防、フレイル予防等の生活機能の維持・向上も併せて推進していきます。また、こころの健康も大切にしながら、自然に健康になれる環境づくりを進めていきます。



「健康いせさき21(第3次)」の詳細は、右の二次元コードよりご覧いただけます。

～今後の健康情報ステーションで発行する記事の予定～

「健康いせさき21(第3次)」の取組分野に基づき、10月「睡眠・休養」、12月「喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・飲酒」、2月「フレイル」をテーマとした内容を予定しております。

★保健センターのライトアップを行います★

健康増進月間・食生活改善普及運動にちなんで、保健センターをグリーン色にライトアップします。

9月1日(月)～30日(火)午後6時～9時



健康寿命を延ばすための
「食事のポイント」について、
裏面をご覧ください。



＼ まずは、ここからはじめよう ／

食事をおいしく、バランスよく



健康寿命を延ばすためには、バランスのとれた、個々人に必要な量の食事をとることが勧められています。こうした食事を無理なく続けていくには、おいしさや楽しみが伴っていること、また、取り組みやすい行動から実践していくことが重要です。

① 主食・主菜・副菜を組み合わせよう ～1日2回以上バランスよく～

生活習慣病予防のためには、バランスの良い食事が大切です。さまざまな食品から身体に必要な栄養素をバランス良く食べる秘訣は、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。

1日2回以上この組み合わせで食事ができるよう意識しましょう。



伊勢崎市の現状(令和6年度)

バランスの良い食事をとっている人の割合
(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合)
全世代:55.3% 若年期:46.7%

目標値(令和18年度)

全世代 増加
若年期 50%

② 野菜を毎日1皿プラスしよう ～1日5皿を目標に～

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが下がるという報告があります。1日に350g以上(野菜料理5皿分)食べることが推奨されていますが、群馬県民の野菜摂取量の平均値は282.8gで、目標量までにあと約70g不足しています。野菜70gはお浸しでは小鉢1皿分、トマトだと約半分に相当します。 出典:県民健康栄養調査(令和3・4年度)

伊勢崎市の現状(令和6年度)

野菜を1日350g 満たすよう食べている人の割合
50.0%

目標値(令和18年度)

55%

③ おいしく減塩 ～まずは1日マイナス2g～

群馬県民の1日の食塩摂取量は10.5gで、国の目標の1日8g未満を大きく上回っています。塩分の摂りすぎは、高血圧や胃がんの発症リスクを高めるため、減塩を意識した食生活が必要です。

だし・柑橘類・香辛料や減塩食品を使っておいしく減塩をしましょう。 出典:県民健康栄養調査(令和3・4年度)

伊勢崎市の現状(令和6年度)

減塩に気をつけている人の割合
63.7%

目標値(令和18年度)

67%

●健康情報ステーションでは「食生活改善推進員おすすめレシピ」を発行しています。ぜひ参考にしてください。