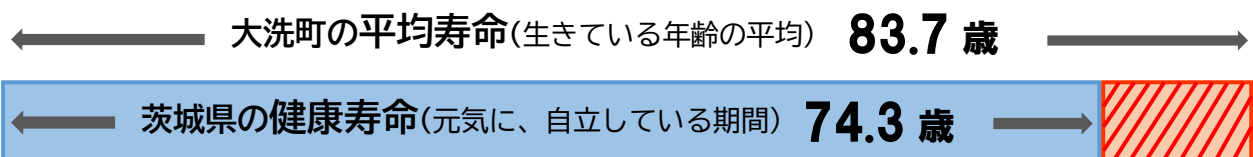


9 月は「循環器疾患予防月間」、「健康増進普及月間」です。

合言葉

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

平均寿命と健康寿命の差は、**約 8～11 年**あります。元気に生活するためには、医療・介護が必要になる期間を短くすることが大切です。



医療・介護が必要になる期間

※平均寿命は大洗町、健康寿命は茨城県の令和 2 年データより引用

健康寿命をのばすために

1に運動

- 歩数を意識した目標を設定
- “プラス 10 分”の運動を意識

2に食事

- ひとくち 30 回 よく噛む
- 食べ始めは野菜から

しっかり禁煙

- 吸いたくなったら深呼吸
- 周囲の人に禁煙を宣言

良い睡眠

- 就寝前はスマホの使用を控える
- 冬は暖かく夏は涼しい環境で

また、**1 年に 1 回、健康診断**で自分の体をチェックしてみましょう！