



## 明日のために！ 市民が主役の健康づくり

基本目標「市民一人一人が生涯を通して心身ともに健康に暮らせるまち」  
 (第2次健康みやざき市民プラン 期間：平成25年度～令和4年度)  
 宮崎市では誰もが、生涯にわたって、健康で豊かな人生を送ることができるよう、健康づくりや疾病予防の取り組みを推進しています。  
 ここでは健康寿命をのばすことにつながる取り組みを紹介します。

### 明日のために！ その1

## 第16回 みやざき市民一斉健康ウォーキング

～宮崎市健康づくり推進協議会～

家族・友人・仲間と楽しく歩きながら、心身ともにリフレッシュ！  
 宮崎市健康づくり推進協議会(健康づくり推進員98人)が、宮崎市内9コースで開催します。歩くことは健康づくりの第一歩！

※このイベントは、「健康みやざきマイレージ」対象事業です。

コース	コース名	距離
市民の森・シーガイアコース	市民の森・シーガイアコース	5.8km
平和台公園池めぐりコース	平和台公園池めぐりコース	5km
大淀川周辺コース	大淀川周辺コース	3km、5km
太平洋を歩こう in 青島コース	太平洋を歩こう in 青島コース	6km
サンマリーナコース	サンマリーナコース	4km
市福祉文化公園・天神山・天満橋往復コース	市福祉文化公園・天神山・天満橋往復コース	5km
生目古墳群史跡公園コース	生目古墳群史跡公園コース	4km
大久保みかん山めぐりコース(清武)	大久保みかん山めぐりコース(清武)	4km
田野運動公園周辺コース	田野運動公園周辺コース	3km

### 期日

10月14日(月・祝) 受付 9:00～9:30  
 時間：10:00～12:00 ※コースにより多少変更あり。  
 ※小雨決行、荒天時は11月23日(土・祝)に延期  
 参加費：100円(保険料として)  
 持参するもの：ウォーキングに適した服装、水筒、タオル、帽子など

集合場所は健康支援課へ  
 お問い合わせください。



スタート前の準備運動



昨年の様子

### 明日のために！ その2

## 「食」で健康づくりの輪を広げます

～宮崎市食生活改善推進協議会～  
 合言葉は「私達の健康は私達の手で」

子どもから大人まで、食べることの大切さを伝えている宮崎市食生活改善推進協議会。体に良い食生活の普及や食育推進のために、健康料理教室や低栄養予防のお茶会などを実施しているほか、「健康的な料理を学びたい!」というグループなどへは料理教室開催のサポートも行っています。



減塩みそ汁 PR 活動



生活習慣病予防料理教室

外食で健康的なメニューを選びたい人へ

## 食サポート店を利用しよう

健康みやざき食環境整備事業として、栄養バランスが良く、野菜たっぷりのメニューや、減塩・介護用食品を販売しているお店を、市民の健康を支える「食サポート店」として登録しています。

このステッカーが目印です



### 特集3 生涯を通して心身ともに健康に！

# 健康寿命をのばしましょう

特集3は、  
 保健師・まいによる  
 健康づくりのお話です。

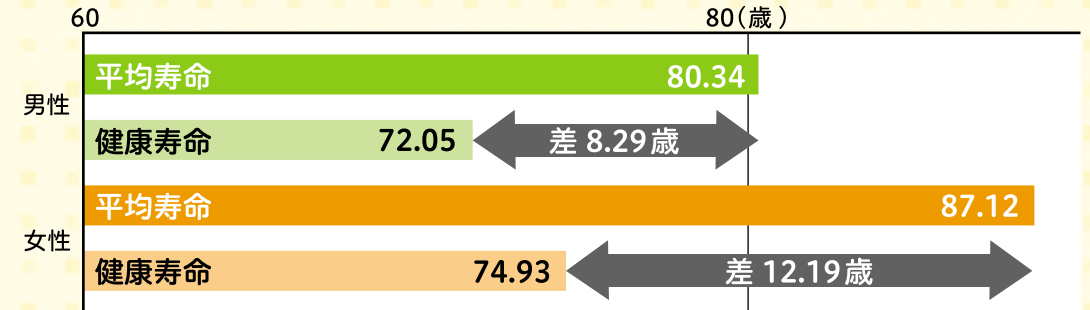


保健師・まい

平均寿命と健康寿命

平均寿命とは  
 0歳児が平均して何年生きられるかを表した統計値。  
 健康寿命とは  
 介護を受けたり病気で寝たきりにならないうえ、日常生活を健康的に送ることができる期間のこと。

## 宮崎県の平均寿命と健康寿命



出典：健康寿命(H28)厚生労働省科学研究、平均寿命(H27)厚生労働省生命表より

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」を意味します。この差が大きくなると、医療費や介護費用が必要な期間が長くなります。

## 生活習慣を見直してみませんか！

健康寿命をのばすには、生活習慣の見直しから始めましょう。認知症や、脳梗塞などの脳血管障害、骨折、関節疾患などが健康寿命を縮める大きな原因となっており、これらは加齢だけでなく、普段の生活習慣も影響しています。

無理なく  
 できることを  
 続けることが  
 大切です！



### 運動



日常的に歩く、買い物や家事を行う、ストレッチなどの軽い運動をするなど、無理のない範囲で適度に体を動かすことを習慣化しましょう。

### 食事



主食・主菜・副菜を組み合わせ、おいしくバランス良く食べましょう。野菜を多めに、塩分は控えめを心掛けましょう。

### 睡眠



健康を保つためには休養が必要です。規則正しい生活で、適切な量の睡眠を確保し、睡眠の質を高めましょう。