

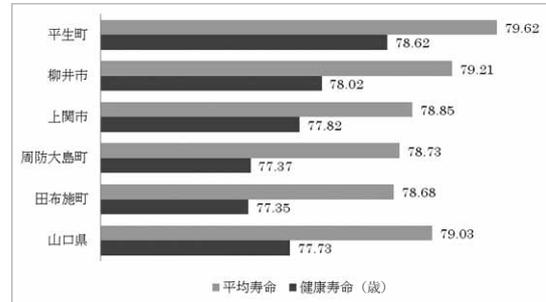


周防大島町健康ランキングが発表されました！

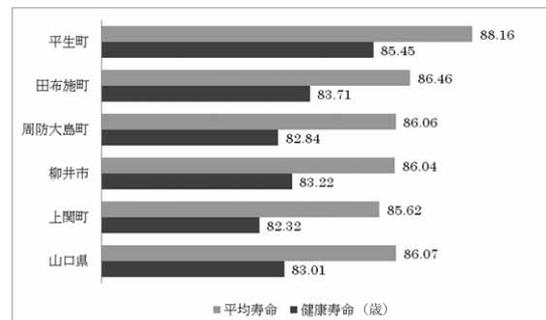
◆柳井管内の平均寿命・健康寿命

山口県が県民の健康状態や健康づくりに関する意識について、19市町別に数値化し、グラフやマップで示した「やまぐち健康マップ&ランキング」が発表されました。そこで見えてきた、「周防大島町の健康度」について報告します。

(男性)



(女性)



※グラフは上から平均寿命の長い順

①ご存知ですか？周防大島町の寿命

周防大島町の平均寿命は、男女ともに県平均を下回り、男性78.73歳（県内14位）、女性86.06歳（県内7位）となっています。さらに、健康寿命のランキングは下がり、男性77.37歳（県内15位）、女性82.84歳（県内12位）となっています。

一人ひとりの健康が、「町全体の健康」につながります。「長寿の島」を目指して、まちぐるみでの健康づくりに挑戦してみませんか。

②ここがスゴイ！周防大島町

《周防大島町が、県内第1位に輝いた項目》

- ・いつも体を動かすように意識している (34.9%)
- ・運動習慣がある (39.3%)
- ・朝食を摂る (84.9%)
- ・睡眠がとれている (74.4%)

《2～3位であった項目》

- ・野菜摂取を心がけている
- ・塩分の多い食事を控えている
- ・悩みやストレスが少ない
- ・地域とのつながりが強いと思う

③健康づくりのポイントは“ちょび塩(減塩)” プラス健診・がん検診

ズバリ！周防大島町の健康課題は、心疾患、高血圧、メタボリックシンドロームと健診・がん検診の未受診で、県内の市町の中でも特に多い状況です。これらを改善することで、平均寿命や健康寿命が伸びると期待できます。

そこでおすすめするのが“ちょび塩(減塩)”の実践と“健診・がん検診”の受診です。健康づくりの一步として、まずはこの2つの実践を心がけてみませんか。

健康づくりの主役は町民のみなさん自身です。5年後、10年後も笑顔で活動的な生活を送り、「長寿の島」と誇れるようになりたいですね。

※健康や生活習慣について、保健師や管理栄養士に気軽にご相談ください。

※山口県のホームページ「健康山口サポートステーション」で詳しいデータを公表しています。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504