

1 食生活を整えよう!

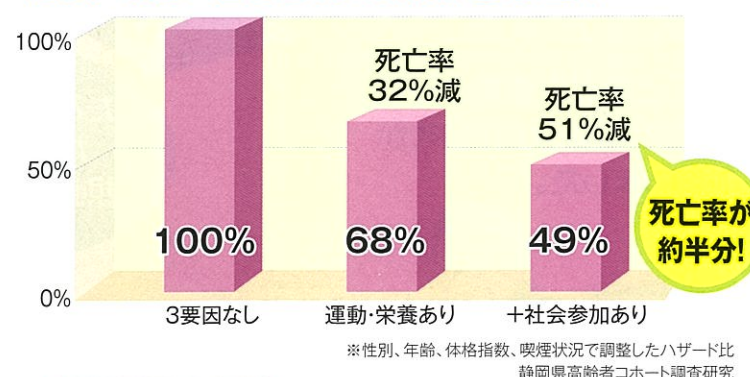
2 運動をしよう!

3 社会参加をしよう!

掛川市では、食生活・運動・社会参加を
健康長寿の三要素
として、健康づくりを進めています。

右図のように、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加をする人は長生きである傾向が見られました!

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



食生活

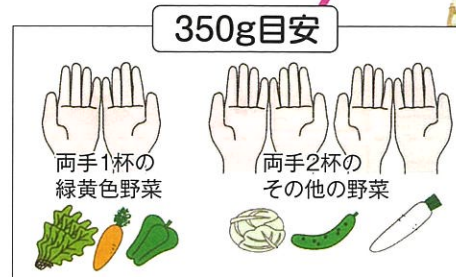
1日の野菜摂取目標
350gはこれくらい

野菜を食べよう!野菜から食べよう!

野菜から食べる3つのいいこと

- 1 よく噛むことで食べ過ぎ防止に!
- 2 糖類の吸収を穏やかに!
- 3 野菜の食物繊維が便秘解消に!

掛川市では、手ばかり栄養法を推進しています。
1日どれくらいの野菜を摂取できているか、左図を参考に自分の手でチェックしてみましょう。



運動

スポーツやトレーニングはもちろん、家事や歩行など日常の動作を含めて「身体活動」といいます。毎日今より10分多く身体活動をするだけで、健康寿命が長くなる効果があるとわかっています!

毎日今より身体活動を10分多くしよう!

あなたは5年後、10年後、何をしたいですか?日々の身体活動は、今後の自分をつくる重要な要素です。なりたい自分になるために、今、一歩踏み出しましょう!



★生涯お達者市民★

社会参加

**仲間と一緒にチャレンジ!
仕事も趣味も楽しもう!**

趣味を通じた交流・ボランティア・仕事など、社会参加には様々なかたちがあります。仲間と一緒に楽しむことが、続けるポイントです!



あなたの趣味や興味のあることは何ですか?生きがいづくり、仲間づくり活動など、自分に合う活動を見つけましょう!



問い合わせ先

かけがわ「生涯お達者市民」推進プロジェクト事務局
TEL0537-23-8111 (徳育保健センター健康づくり課内)

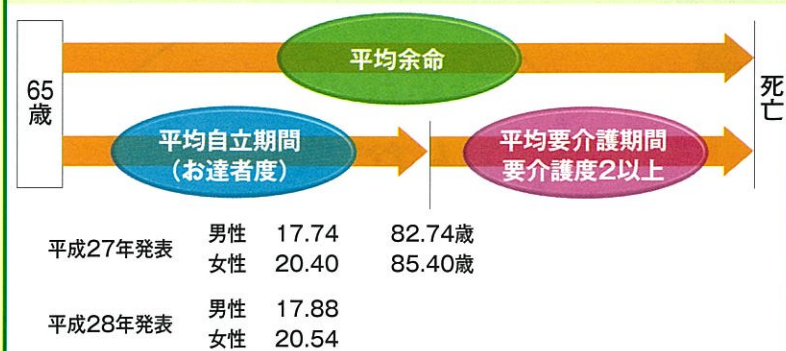
平成28～32年度 かけがわ「生涯お達者市民」推進プロジェクト委員会・掛川市

1 お達者度って?

お達者度とは、静岡県独自の健康指標で、65歳から元気で自立した生活ができる期間のことを示します。お達者度が高いほど、生涯元気で暮らせる人が多いまちです。

お達者度とは 静岡県の健康指針 65歳からの平均自立期間

お達者度(平均自立期間) = 65歳時の平均余命 - 平均要介護期間



2 掛川市の現状は?

男性 **10位** / 35市町 (17.9年)

女性 **26位** / 35市町 (20.5年)

平成28年静岡県発表

ちなみに
1位は… 男性:川根本町
女性:吉田町

現在の掛川市は、男性は82.9歳まで、女性は85.5歳まで元気で自立した生活ができているとの結果でした。

お達者度を上げて、
みんなが生涯元気に暮らせる
まちを目指そう!

4 プロジェクトの主な取り組み

(1) かけがわ生涯お達者市民宣言策定

健康で長生きできるように心がけることなどを宣言として募集しました。1,317作品もの応募があり、右記10作品をかけがわ生涯お達者市民宣言として策定しました。

(2) 血圧計・握力計の設置

掛川市役所・各支所・各ふくしあ・図書館・生涯学習センター等で血圧と握力測定が可能になりました。ぜひ健康維持にお役立てください。

(3) ウォーキング推進事業

ウォーキング講座の開催や、これからウォーキングを始めたい方に、自発光式キーホルダーの無料配布などを行っています。詳細については、裏面下記事務局へお問い合わせください。

3 お達者度県下一を目指して

子どもから高齢者まで生涯にわたり、健康で生きがいをもち、自立して生活する市民を

「生涯お達者市民」

と名づけ、生涯お達者市民が大勢いるまち、健康・子育て日本一のまちを目指して

「生涯お達者市民」推進プロジェクト

を立ち上げました!

目標

- ★お達者度を 平成33年度 男性 18.05年
女性 21.46年
- ★65歳以上のお達者市民を
平成26年度 26,025人 平成31年度 29,000人へ

かけがわ生涯お達者市民宣言



掛川市公式ホームページで、宣言100選を公開しています。お気に入りの宣言を見つけてください。

こちらのQRコードからご覧ください→



それで、私たちは具体的に
何をしたらいいの??

裏面へ!