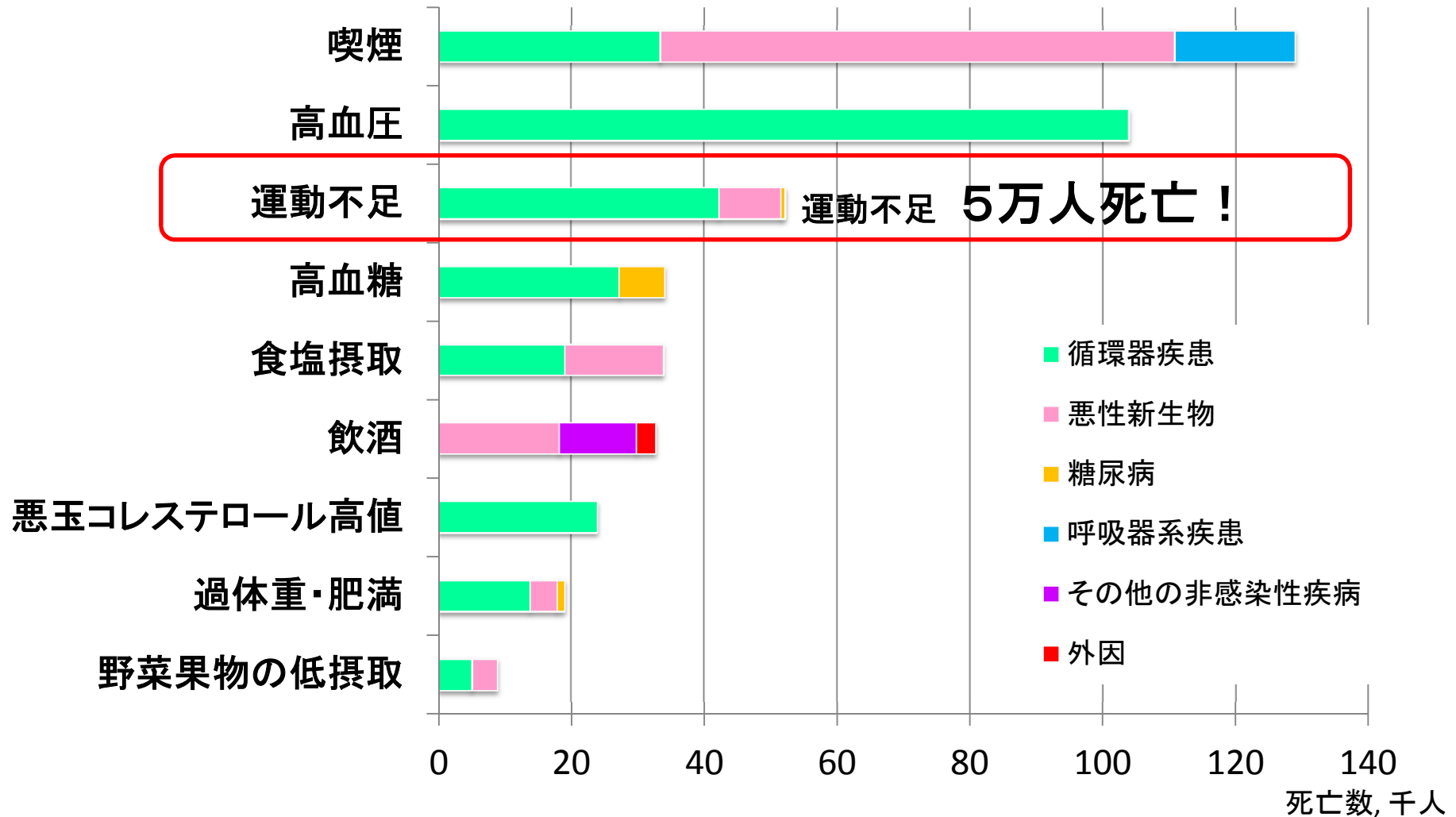


わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



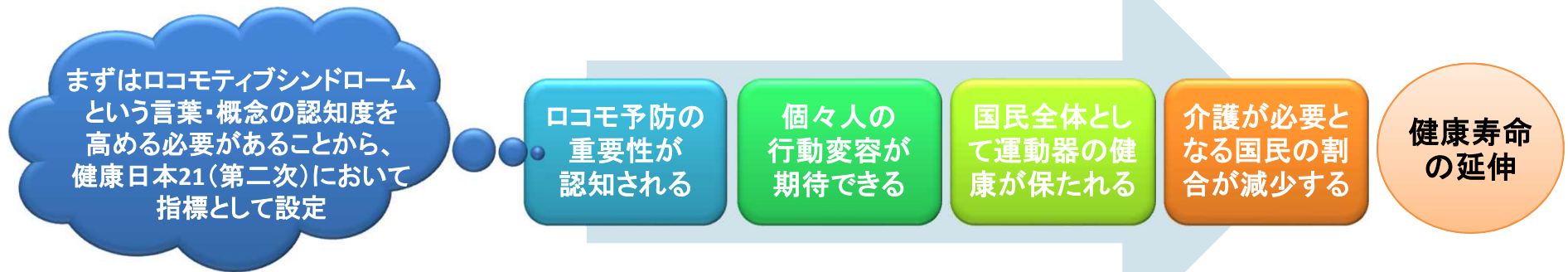
出典) THE LANCET 日本特集号 (2011年9月) 日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

メタボからロコモ、認知度向上へ！！

ロコモティブシンドロームに関する認知度を80%に設定！！

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

→ 運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態



【健康日本21(第二次)の目標項目】

目標項目	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合の増加
現状	(参考値)17.3%(平成24年)
目標	80% (平成34年度)
データソース	日本整形外科学会によるインターネット調査(※)

認知度の
向上

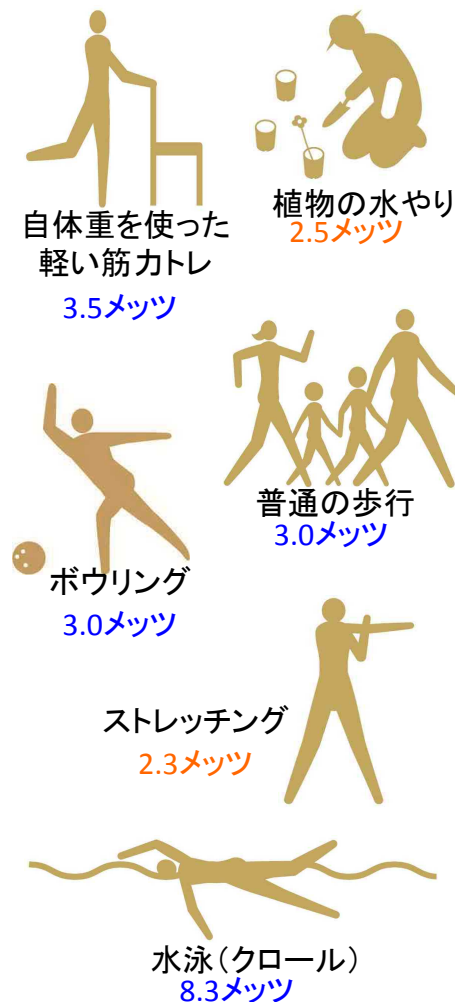
健康日本21(第一次)では、国民のメタボの認知度を80%に上げることを目標に設定。
→→**92.7%に上昇**(H21年度)

※インターネット調査で「言葉も意味もよく知っていた」、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」又は「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」と回答した者の割合。

健康な人のための身体活動量の新基準

健康日本21(第二次)
に対応

	身体活動量 (＝生活＋運動)
65歳以上	強度を問わない身体活動を毎日40分 (例: ラジオ体操10分＋歩行20分＋植物水やり10分)
18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分 (例: 歩行30分＋ストレッチ10分＋掃除20分)
18歳未満	楽しく体を動かすことを毎日60分以上



※健康診断などでいずれかに異常が見つかった場合は、自治体の保健指導、又は、かかりつけ医師の指導のもと、身体の安全に留意して運動を行いましょう。

(健康づくりのための身体活動基準2013より)

スマーライフ応援団
乃木坂46

日常動作で生活改善

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切。
ウォーキングをはじめとし、塵いじりや掃除、ギターの演奏、ボウリングなど、
日常でのからの動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。



9月は健康増進普及月間です
1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばそう～