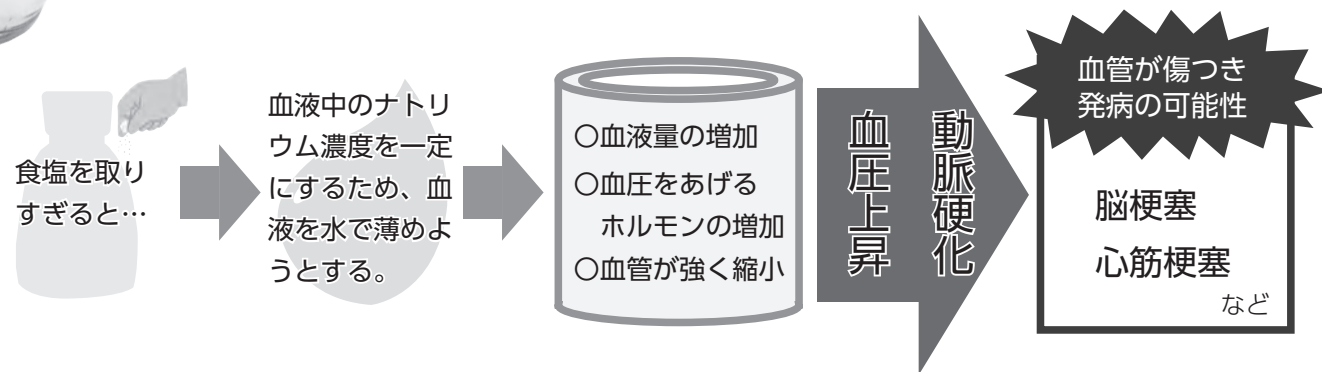


## まずは減塩！守ろう血管！

食塩をとりすぎると高血圧を招き、血管を傷つけます。その結果、動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞など大きな病気を引き起こします。



## 減塩対策

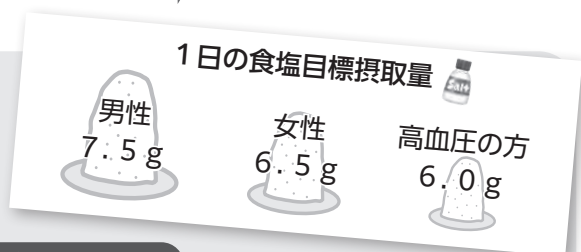
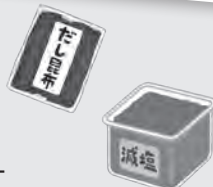
### 食べる時

- めん類の汁は飲み干さない  
(汁を全部残すと2~3g減塩)
- 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 食塩量の多いものは食べる回数や量を減らす
- 栄養成分表示で「食塩相当量」をチェックする



### 作るとき

- 調味料は控え目に使う
- 旬の食材を選ぶ
- だしの「うまみ」を生かす
- 酸味や香辛料・香味野菜を上手に使う
- 減塩調味料を使う



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」のことです。この差を縮めることで、自立した生活を長く送ることができます。生活習慣を見直して強くしなやかな血管を守り、健康寿命を延ばしていきましょう！！



## 各種健診・がん検診のご案内

集団健診・がん検診は予約が必要です。  
がん検診は、市民の方ならどなたでも受診できます。

### ◆WEB予約

(集団健診・がん検診のみ)

▶高島市インターネット予約サイト



### ◆電話予約

健康推進課までお問い合わせください。  
※FAXでお申し込みの場合は、たかしま健康だよりにあるFAX専用申込書をお使いください。

詳しくは、たかしま健康だより、高島市健診・がん検診カレンダーをご確認ください。



## 特集2 長寿のカギは、 強くしなやかな 血管を守ること

日頃の不規則な食生活や運動不足、睡眠不足、ストレスなどの生活習慣は、血液の流れに大きく関係しています。血管は加齢とともに老化しますが、年齢よりも生活習慣の方が影響すると言われています。

問 健康推進課 ☎(25)8078

## 滋賀県が長寿の県であることをご存じですか？

厚生労働省は、5年に1度全国の市町村別の平均寿命を調査しています。

滋賀県の平均寿命は、男性は前回の結果に続き全国1位で、女性は全国2位でした。今後、健康寿命についても発表される予定です。滋賀県は、長寿である理由の分析結果を公表しています。



### ◆令和2年度の平均寿命

	男性	女性
滋賀県	82.7歳 全国1位	88.3歳 全国2位
高島市	82.3歳	87.9歳

- 平均寿命  
0歳における平均余命
- 健康寿命  
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



## 滋賀県の長寿のヒミツ！

○健康な生活習慣をもっている人が多い



○タバコを吸う人が少ない



○多量飲酒をする人が少ない



○スポーツをする人が多い

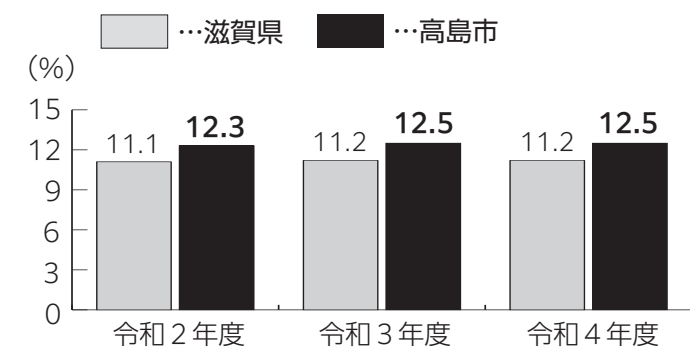


など

## 高島市の生活習慣の現状

右のグラフから、喫煙率は、滋賀県よりも高く推移しています。また、喫煙率だけでなく、過去5年間の多量飲酒および運動習慣がない方の割合も、滋賀県より悪いデータとなりました。

禁煙や、飲酒を控えること、運動することは、強くしなやかな血管を守り長寿につながると考えられます。



特定健診質問票結果【喫煙率】