墨田区のお知らせ2015.2.1　NO.1772（毎月1日・11日・21日発行）

すみだ

2つの矩形が寄り添うシンボルは、墨田区在住・在勤者、企業やNPOなどと、区および区職員との協働・協治を表すものです。

発行：墨田区（広報広聴担当）☎5608―1111代表　〒130―8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

●2面以降の主な内容
2・3面…健康生活を始めましょう
4・5面…平成27年度区民交通傷害保険
6面…すこやかライフ
7・8面…講座・教室・催し

すみだと全国の旬間歳時記

●2月8日：郵便マークの日

明治20年のこの日、逓信省（現・日本郵政グループ）の記章として郵便記号「T」が制定されたことに由来する。この記号は同年2月14日に「〒」に変更されたが、この理由には、「T」が国際郵便で〝郵便料金不足〟を表す記号であったため変更したという説がある。

http://www.city.sumida.lg.jp/

ふだんの生活習慣を見直して「健康寿命」を延ばしましょう

「健康」は、いきいきとした生活を生涯にわたって送るうえで欠かせません。今号1面～3面では、健康を維持・増進するために日常生活の中でできることや、区民の皆さんの健康づくりを支援する取組についてご紹介します。

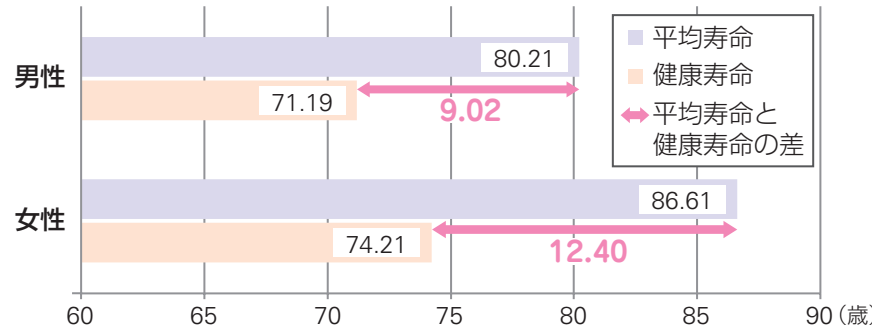
生活習慣の改善が健康寿命を延ばします

厚生労働省の調べによると、平成25年のわが国の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳で、世界でもトップクラスです。しかし、健康面での制約がなく生活できる「健康寿命」は、男性71.19歳、女性74.21歳で、平均寿命と約10年の差があります。こうした差が生まれる原因の一つに、医療等の進歩により平均寿命が延びる一方で、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といった生活習慣病が増えていることが挙げられます。そして、生活習慣病の発症には、日々の生活習慣が密接に関わっています。

生涯にわたって健やかな毎日を過ごすために、質・量のバランスが取れた食事や適度な運動を心掛けるなど、生活習慣を見直してみませんか。

[問合せ] 保健計画課健康推進担当（区役所5階）☎5608－8514

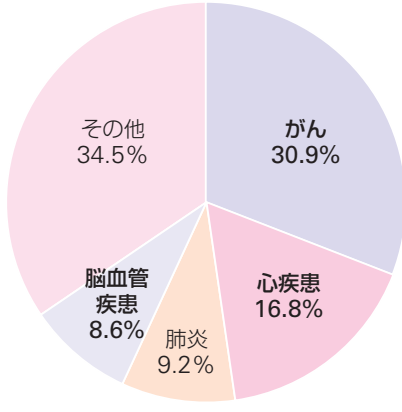
平均寿命と健康寿命の差（平成25年時点）



区内でも多くの方が生活習慣病になっています

区内には、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の有病者・該当者や予備群である方が少なくありません。こうした疾患により血管が傷つくことで、心疾患や脳血管疾患等の重い病気につながります。墨田区で亡くなった方の死因を見てみると、がんや心疾患、脳血管疾患といった三大生活習慣病が6割近くを占めています。

区内の死因別死亡割合（平成25年）



生活習慣病は予防することができます

生活習慣病は、健康なうちからの予防が大切です。栄養が偏った食生活や運動不足の改善、禁煙に取り組んだり、過度の飲酒を控えたりする等、不適切な生活習慣を見直すことで、発症や重度化を予防できます。

具体的な生活習慣改善のポイントは2・3面でご紹介します。

皆さんの健康づくりを支援します

区では、区民の皆さんの健康づくりを支援するため、生活習慣の改善に関する各種パンフレット等の配布のほか、食生活の改善や運動に取り組むための講習会などを実施しています。

健やかで楽しい毎日を送るため、皆さんも今日から健康づくりに取り組みましょう。

パンフレット等は問合せ先や、各保健センターで配布しています。

各種健康診査・がん検診を受けて健康維持と早期発見を！

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行します。重度化を防止するためには、早期に病気を発見・治療することが大切です。区では、各種健康診査・がん検診等を行っていますので、定期的に受診して自分のからだの状態を確認しましょう。

[問合せ] ▶保健計画課健康推進担当☎5608－8514　▶向島保健センター（東向島5－16－2）☎3611－6135　▶本所保健センター（東駒形1－6－4）☎3622－9137　＊本紙毎月1日号・11日号6面の「すこやかライフ」では、各種健康診査・がん検診や健康づくりに関する情報を掲載していますので、ご覧ください。