

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

茨木市民はさらにおトク

健康をサポートするアプリ「アスマイル」

大阪府が今年1月から運用を開始した健康アプリ「アスマイル」。これまで限定エリアで先行リリースされていた一部サービスが、10月から全自治体で解禁される。これを受け、茨木市は独自のサービスを追加して同28日からスタート。他の自治体よりも「おトク」な特典をつけて市民の参加を促し、今年度中に1500人の登録を目指す。

意識向上などを目的としている。希望者はスマートフォン向けアプリをダウンロードし、基本情報などを入力すると無料で登録できる。健康の記録をつけたり健康診断を受診したりするとポイントが加算され、一定以上貯まると電子マネーなどが当たる抽選に参加できる。

されるほか、市国民健康保険の特定健診対象者のうち条件を満たした人は別途ポイントが得られ、QUOカードや電子マネーへの交換が可能だ。府のサービスと並行してポイントが貯められる上に、いばらき健活ポイントは貯めれば抽選なしで特典と交換できるので、市民にとっては「1粒で2度おいしい」システム。担当者は「まずは楽しく気軽に、健活に取り組んでほしい」と話している。



いばらき健活セミナー「ICTを活用した健康づくり」スーパーDr.鈴木富雄(11月9日、ローズWAM)、講演会後アスマイル登録会を開催。ポイント付与あり。※参加無料、先着150名。申込期限10月31日まで。申込はHPまたはQRコードから電子申込できる。

アスマイルとは?

アスマイルは府内在住の18歳以上を対象とした健康アプリを用いたサービスで、健康へ

茨木市民だけの特典

茨木市では、府で先行運用しているサービスのポイントとは別に「いばらき健活ポイント」を追加。一日当たり一定数以上歩くとポイントが付与

アプリについての問い合わせ
おおさか健活マイレージ
アスマイル事務局

受/9時~17時
TEL.06-6131-5804



アスマイルHP

いばらき健活ポイント、
イベントなどの問い合わせ
茨木市 保健医療課

受/9時~17時
TEL.072-625-6685



健活セミナー申込

健康診断後のフォローアップで

大病の予防を目指す「特定保健指導」

政 府が10年前から始めている健康寿命延伸のための取り組みが「特定保健指導」だ。生活習慣病から起こる病気のリスクが上がる40歳~74歳を対象に、健康診断で腹囲、BMIそして血圧、脂質、血糖値の検査値が基準値を超えていると、その超えた項目数に応じて生活習慣改善のための支援が行われる。国が定める「特定保健指導」の期間はおおむね3ヵ月以上だが、大阪医科大学健康科学クリニック

では、4ヵ月を目安に3週間ごとに電話やメール等で支援を行う。ジムでの激しい運動や、厳しい食事制限をすすめるようなものではなく間食や飲酒、喫煙などの「生活習慣」を見直すために長く続けていける指導である。健康診断の結果を放置していると高血圧、高血糖や脂質異常などから引き起こされる心筋梗塞、脳梗塞などの大病のリスクが増加する。同クリニックの管理栄養士の遠山さんは「食生活や運動習慣を改善していけば

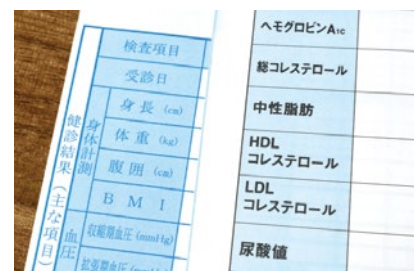
大病のリスクは下がります」と話す。

日本の平均寿命は平成28年時点では、男性80.98歳、女性87.14歳だが、健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳でその差は大きい(平成30年厚生労働省「第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会」資料より引用)。そこで政府は2040年までに「健康寿命」を3年以上延伸させる目標を取りまとめた。「特定保健指導」はこの目標を達成するために「生活習慣病有病者や予備軍を25%減少させ

ることが政策目標として掲げられ、中長期的な医療費の伸びの適正化を図る”(標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】より引用)の考え方を踏まえて、受診者は無料もしくは少ない負担で受けられる制度となっている。

「病気になる前に健康についてお話ししましょう」と遠山さんは話す。

大阪医科大学 健康科学クリニック
高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅 NKビル
TEL.072-684-6277



おいしく食べて健康に

北摂初の「タニタカフェ®」コラボ店が登場

タニタの栄養士との 共同開発メニュー

ベストセラーになった「体脂肪計 タニタの社員食堂(大和書房刊)」で知られる健康総合企業のタニタが、より多くの人に手軽においしく健康づくりを楽しんでもらいたいという思いで提案するコンセプトカフェ「タニタカフェ®」。この度、大阪で5店舗を運営する「食堂カフェpotto」とのコラボ店が北摂にはじめてオープンした。低カロリーや

減塩、野菜・食物繊維が多く摂れるなど、タニタの栄養士と共同開発したメニューが特徴だ。

タニタ食堂レシピと 健康情報を発信

店舗には、広く健康づくりを発信するため、定期的にテーマを変えた健康情報をまとめたチラシも設置している。例えば「タニタ式お酒との付き合い方」「タニタ式ダイエットの

コツ」「タニタ食堂メニューの塩分量~減塩のコツ~」「お口の健康とにおいて」「生活に取り入れる運動のコツ」など、バラエティに富んだ内容。裏面にはタニタ食堂のレシピも掲載されているので、ぜひ参考にして自宅でも活かしてみしてほしい。



野菜やフローズンフルーツ、豆腐、チアシード、こんにゃくゼリーなどが入った、食べ応えのある噛むスムージー「カムジー」。



画像は東京のタニタカフェ有楽町店のもの。



健康情報とレシピは定期的に更新される。

食堂カフェpotto × タニタカフェ®
吹田紫金山公園店
吹田市岸部北4-15-2
TEL.06-6155-4910 ※P26の関連記事もチェック!