

ライフアスだより

9月は健康増進普及月間です



2025年9月号

厚生労働省では、毎年9月1日～9月30日の1ヶ月間を「健康増進普及月間」及び「食生活改善普及運動」実施期間と定めています。健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進することが目的とされ、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、良い睡眠、健康寿命の延伸」が統一標語です。生活習慣を見直して、健康寿命を延ばしましょう。



健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT

スマートライフプロジェクトは、厚生労働省が行っている、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。役立つ健康情報をWEBサイトなどで発信し、食事・運動・けんしん・禁煙の4つの柱で「健やかな国ニッポン」を目指します。

健康寿命の延伸のための具体的な取り組みは、下記の6つが提示されています。自らの生活を見直して、取り組めるところからやってみましょう。

健康寿命って何？

健康寿命とは、人の寿命における「健康上の問題で、日常生活が制御されることなく、生活できる期間」を意味します。
つまり、単に長生きするだけでなく、健康で元気に過ごせる年数を表したものです。

令和4年 健康寿命

国	男性72.57歳	女性75.45歳
神奈川県	73.28歳 (5位)	74.71歳 (45位)



令和4年 平均寿命

国	男性81.05歳	女性87.09歳
神奈川県	82.04歳 (5位)	87.89歳 (15位)



平均寿命と健康寿命の差が、何らかの介護を受けて生活する年数になります。健康寿命を延ばして、少しでも介護を受ける期間を短くしていきましょう。



適度な運動



毎日プラス10分の
身体活動

適切な食生活



食事をおいしく、
バランスよく

禁煙



たばこの煙を
なくす

良質な睡眠



睡眠の量と質を
確保しよう

健診・検診



定期的に
自分を知る

女性の健康



ライフステージ
ごとの
健康課題を知ろう

スマートライフプロジェクトのHPでは、全国各地の健康づくりの取り組みを紹介しています。
南区のイベントも紹介されていました。

いきいきふれあい南なんデー

場所：南区役所

日時：10月5日（日）

内容：



「健康と福祉」がテーマのおまつり。健康増進としては、関係機関・団体などが健康チェックの他、乳がんしこり体験、運動体験などを実施。

主催者：横浜市内南区

対象：南区民

問い合わせ：横浜市内南区福祉保健課

045-341-1181

脳トレ まちがいさがし 中級編

下のイラストの中にまちがいがあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



脳トレ 早口言葉

一つにつき、3回続けて言ってみよう

早口言葉

赤炙りカルビ 青炙りカルビ
黄炙りカルビ
骨粗鬆症訴訟勝訴
シチュー死守しつつ 試食し視聴中



まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！



ライフアスレシビ

きのこ小松菜の酒蒸し

健康寿命をのばすために、野菜を多く摂ることが推奨されています。かんたんレシピで野菜をたくさん食べましょう。

【材料（2人分）】

しいたけ まいたけ えのき しめじ エリンギ
小松菜 各50g
塩 小さじ1/3 酒 大さじ3 かぼす1/2個

【作り方】

- ①鍋に食べやすく切ったキノコ類を入れる
- ②塩と酒を加え、蓋をして5分程弱火で煮る
水分が少なければ、少量の水を加える
- ③蒸して水分が出てきた鍋に、ざく切りした小松菜を加える
- ④再度蓋をして、3分程煮る
- ⑤お好みでかぼすを絞ってできあがり



今月のよみもの 「白衣の約束」

作：チャッピー

第四話 「手のひらに残ったもの」

佐伯さんを見送った朝。
私はぼんやりとナースステーションの椅子に座っていた。
目の奥が熱い。
でも、泣いたら佐伯さんに叱られそうな気がして、ぐっと堪えた。

そんな時、先輩が私に小さな封筒を渡してきた。
「これ、佐伯さんがね。最後に握ってたんだって」
封筒の中にはくしゃくしゃの便せん。
震える字で、こう書かれていた。



『あなたのおかげでさみしくなかった。
あたたかい手をありがとう。
あなたの手で、たくさんの人を救って
あげてね。』

便せんを胸に抱えた瞬間、堰を切ったように涙が溢れた。
私はあの夜、ただ隣にいただけかもしれない。
だけど、それでも、誰かを支えられるんだ。
隣にいただけでも、誰かの支えになれることを私は初めて知った。

私は顔を上げた。
佐伯さんに胸を張れるような看護師になるって、心に誓った。

つづく

※次回は最終話です。お楽しみに。