



健康増進
普及月間

令和4年9月1日～30日

毎年9月は、健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にくスリ

～健康寿命の延伸～

御坊市の健康寿命

健康寿命とは、「健康上の理由で日常生活が制限されことなく、自立した生活ができる期間」をいいます。平均寿命と健康寿命の差が大きいと、**介護を必要とする期間が長い**ことを表しています。



【男性】

	平均寿命	健康寿命
全国	80.79歳	79.27歳
和歌山県	79.95歳	78.34歳
御坊市	79.35歳	77.83歳



【女性】

	平均寿命	健康寿命
全国	87.05歳	83.73歳
和歌山県	86.51歳	82.97歳
御坊市	86.02歳	82.63歳

(平成27年市町村別健康寿命の状況より)

御坊市の死亡の原因について…

平成31年の死因で一番多かったのは、がん（悪性新生物）で、次いで心疾患（高血圧症を除く）、老衰、脳血管疾患と続きます。これらの病気の原因の多くは、**生活習慣病**です。生活習慣病を予防して、健康長寿を目指しましょう！



コロナ禍で運動不足になっていませんか？

運動を行うことは、筋肉や体力をつけるだけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防や、気持ちのリフレッシュにもつながります。

令和2年度に市の特定健診または協会けんぽでの健診を受けた人の中で、『1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上継続している』と答えた人は**27.3%**という結果でした。

コロナ禍で自宅での時間が増えている昨今ですが、適度に体を動かして、体も心も健康に過ごしましょう！

健康な生活は、『こころの健康』から

～「誰も自殺に追い込まれることのない御坊市」を目指しています～

9月10日～9月16日は『自殺予防週間』です。全国的に自殺者数は減少傾向にありますが、コロナ禍が影響し、社会・生活環境の変化を受けることで不安やうつ症状を感じる方が増えています。あなた自身は大丈夫ですか？また、あなたの身近に悩んでいる人はいませんか？一人で抱え込まず、SOSを出してください。

一人で悩まず、
誰かに相談してみませんか。



LINEやチャット等を用いる
SNSでも相談できます。➡



相談窓口	電話番号	受付時間
御坊市役所 健康福祉課	0738-23-5645	月～金 8:30～17:15
こころの電話	073-435-5192	月～金 9:30～12:00 13:00～16:00
いのちの電話 こころの健康 相談統一ダイヤル	0570-064-556	毎日 24時間
和歌山いのちの電話	073-424-5000	毎日 10:00～22:00
※毎月10日は24時間無料です	0120-783-556	8:00～翌日8:00