

# 健康増進普及月間

9月

9月は「健康増進普及月間」です。(厚生労働省提唱)  
これを機に、生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか?

## 健康寿命を縮める要因は「生活習慣病」!?

せいかつしゅうかんびょう

健康増進普及月間は、日常生活を支障なく送れる「健康寿命」を延ばすことをめざしています。日本の健康寿命は、男性72.57歳、女性75.45歳※で平均寿命より短く、寿命を迎えるまでの約10年は介護などが必要な期間となっています。健康寿命を縮める主な要因は、生活習慣病や身体機能の低下とされています。

※厚生労働省 第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会, 2021



あなたは大丈夫!?  
まずは、現在の生活習慣の状況を把握しましょう!

- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実行していない
- ☐ 1日の歩行時間は1時間未満だ
- ☐ 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- ☐ 積極的に体を動かすような工夫をしていない
- ☐ 階段はあまり使わない
- ☐ 家から一歩も外でない日がある
- ☐ 歩いて5~10分のところでも歩かない

**CHECK!**

あてはまる項目に  
☑していきましょう

座っている時間が長いと  
死亡や血管疾患リスクが上昇※  
することがわかっていますので、  
座りっぱなしの時間がどのくらい  
あるかも確認してみましょう

9月



参考: 厚生労働省「私のアクティブプラン」

※WHO身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版) <https://jaee.umin.jp/doc/WHO2020JPN.pdf>

一つでも当てはまる方は、少しずつ生活習慣の改善に取り組んでみましょう



## 食べて生活習慣病を予防しよう!

## 食事

### 野菜たっぷり「カボチャと大豆のラタトゥユ」

生活習慣病予防のため、1日あたりの野菜摂取の目標量は350g※<sup>1</sup>ですが、現状の摂取量の平均は256g※<sup>2</sup>です。不足している約100g分を旨味たっぷり美味しくいただける一品です!

※1 厚生労働省「健康日本21(第三次)推進のための説明資料」(2023年)

※2 厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査の結果報告」

#### 材 料 (2人前)

- ・なす ..... 40g
- ・カボチャ ..... 60g
- ・玉ねぎ ..... 30g
- ・赤パプリカ ..... 20g
- ・トマト ..... 80g
- ・大豆(水煮) ..... 20g
- ・コンソメスープ ..... カップ1/5
- ・オリーブオイル ..... 小さじ1・1/2
- ・塩 ..... 少々

#### 作り方

- ① なすは縦4等分してから横に適当な幅で切り、塩をふって置いて水分を出す。
- ② カボチャは2cm幅5mm厚さに切る。玉ねぎ、パプリカ、トマトは2cm角に切っておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルの半量を熱し入れ、なすを入れて軽く炒め、トマト以外の野菜を入れて更に炒める。
- ④ ③にトマトを加え、スープを入れ煮立ったら蓋をして5分くらい煮る。
- ⑤ 蓋を取って大豆を入れ、水分が飛ぶまで更に煮る。仕上げに残りのオリーブオイルを加える。



参考：農林水産省ホームページ「みんなの食育 超人シェフ倶楽部発レシピ」(2025年7月9日利用) [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/recipe/full3.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/full3.html)

## 運動

## 健康増進に向けた準備をしよう!

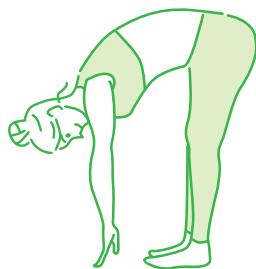
### あなたの体力はどれくらい?かんたん体力チェック!

健康づくりをスタートする前に、ご自身の体力をみえる化してみましょう! 運動を続けた後に改めて行なうと、効果を確認することができます。自宅でできる内容ですので、ぜひチャレンジしてみましょう。

#### 立位体前屈(柔軟性)

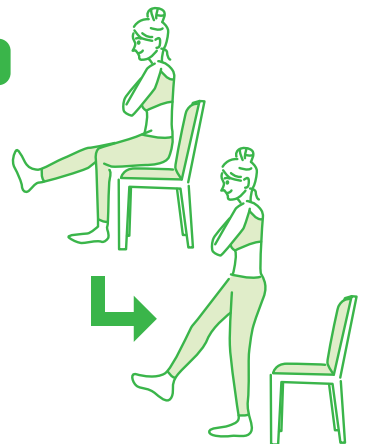
- ① 立った姿勢から、膝が曲がらないようにゆっくり体を前に倒していく
- ② 両手がどこまで届くか確認  
※ご自身のペースでゆっくり呼吸は続ける
- ③ 腰からゆっくり立ち上がる

床に手がついたら素晴らしい!



#### 片足椅子立ち上がり(筋力)

- ① 椅子に浅く腰掛け、腕を胸の前に組んで、どちらか片方の足を上げる
- ② 勢いをつけないように、片足で立ち上がりバランスを崩さないように3秒キープ  
※バランスを崩しそうになったらすぐに上げている足をつく
- ③ 反対の足も同様に行なう



※無理のない範囲で行なっていただき、かかりつけ医がいる場合は、あらかじめ医師にご相談ください

監修：一般財団法人 明治安田健康開発財団

## 明治安田生命保険相互会社

本 社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
TEL 03-3283-8111(代表)  
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>