



守ろうからだの健康

自分の身体と向き合うことは、未来の自分を守る第一歩です。からだの健康を守るためには、日々の意識が大切です。まずは、できるところから、健康づくりをはじめませんか？

問い合わせ 健康づくり課健康増進係(プラザけやき内 ☎37-1175)

菊川市民のここがスゴい

3年連続

男性のお達者年齢 県内1位！

菊川市の男性は最新(令和4年)のお達者年齢で県内第1位となりました。これは、令和2年から3年連続で第1位という快挙です！女性は、84.5年と県内で第15位。令和3年の23位から順位を上げています。健康的な生活習慣を意識して、これからも市民全体でお達者年齢を伸ばしましょう。

お達者年齢とは

生まれてから介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間

菊川市民のここが頑張りどころ

血圧が高めな人の割合が多い！

菊川市は男女ともに高血圧症予備軍に該当する人の割合が静岡県平均と比べて多くなっています。血圧上昇の原因には塩分の取りすぎや、喫煙、運動不足、ストレスなどがあります。脳卒中や脳梗塞などのリスクを防ぐためにも、減塩・野菜中心の食生活や運動習慣、毎日の血圧記録を心掛けましょう。

始めよう、減塩！



多

静岡県市町別お達者年齢(R4)

男性	女性
1位 菊川市 81.8年	1位 湖西市 86.5年
2位 湖西市 81.6年	2位 森町 85.7年
3位 川根本町 81.3年	3位 伊豆市 85.3年
	15位 菊川市 84.5年

▲県ホームページ
(右記)で公表



収縮期血圧 拡張期血圧

高血圧		
140 以上	かつ または	90 以上
高値血圧※高血圧症予備軍		
130～139	かつ または	80～89
正常高値血圧		
120～129	かつ	80 未満
正常血圧		
120 未満	かつ	80 未満

減塩のコツ①
取り入れよう

旬の食材でうま味アップ

減塩の調味料を活用

香辛料で風味をプラス

酸味で満足キープ

減塩のコツ②
控えよう

漬物、干物、煮物

調味料はかけない

1日に1～2つまで

加工食品の見えない塩

1日の塩分量目安

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

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 良い睡眠を ～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間は、生活習慣病の予防や運動・食事など、毎日の生活を見直すきっかけとして全国的に取り組まれています。市では、相談や各種教室などを実施しています。健康づくりの第一歩に、ぜひ参加下さい。

無料で 健康チェックや相談が受けられます

保健師・栄養士に健康相談ができるほか、血圧や体脂肪、筋肉量などさまざまな測定ができます。日時や会場は右記をご覧ください。



選べる 3種の健康教室を開催しています

- ・栄養教室
- ・生活習慣病予防教室
- ・運動教室

詳細は下記をご覧ください▼

