

小象の「元気ーで行こう」



生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会

①

連載「小象の『元気ーで行こう』」はじまりはじまり。中心として元気になるお話をいざなりクイズです。日本人の健康寿命は世界で何位でしょう？

- ① 2位
 - ② 10位
 - ③ 100位
- 答えは最後にあります。

日本人の「平均寿命」は毎年世界第1位から3位。「健康寿命」は、人の手を借りずに日常を送れることのできる寿命です。

人はいつか病気になるります。病気になるっても元気であるほうが、病気もおとなしくしていくれるでしょう。この連

生活習慣病とは？

食生活・睡眠・運動不足・飲酒や喫煙などが原因でその病気になるたり、進行させてしまうもの。

肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などその結果として起こる脳卒中や心筋梗塞なども含めることもある。

医療者と市民をつなぐ

健康寿命は食事から

はなちゃん 私は小象の会のマスコット、はなちゃんです。歩（あゆむ）君 ぼくは、あゆむ君です。企画のカットに僕たちのイラストがあります。覚えてね！

はなーその前に小象の会の紹介をしくちやね。ホントの名前は「生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会」

はなー2005年です。そでがります。その結果として起こる脳卒中や心筋梗塞なども生活習慣病と言えます。歩ーそのひとの生活習慣が悪いつていって？

はなーその断言してはいけ

歩ー長くて覚えていく。はなーでしよう？ だから愛称が「小象の会」

歩ーでも動物愛護団体かなと思われちゃうね。はなーそうかもしれない。人間や生き物全部全部を愛しましよーだからね。

歩ー小象の会っていつごろできたの？

の試合会場でのキャンペーンなどを行ってききました。

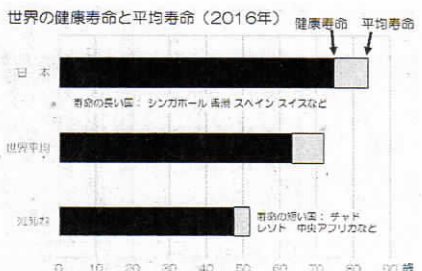
歩ー会の名前にある生活習慣病は正確に言いつて？

はなー食生活、睡眠・運動不足、飲酒や喫煙などが原因で病気になるたり、進行させてしまつものです。肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症など

さて、がんも生活習慣病も早期発見が大事です。でも生活習慣病はその先も自分の努力で改善させる必要があります。歩ーそれがむずかしい！

はなーだからみんなが助けあつていこうというのが小象の会の趣旨です。

歩ーそしてみんなが生きがいをもちて元気に暮らせるよ



でした)ほど健康寿命が長い傾向にありました。「食べ物の種類が少ないと摂取栄養素に偏りが生じやすい。多彩な食材を摂取することが栄養素の充足につながり疾患を予防しているのではないか」とのお話でした。

ちなみにWHO(世界保健機関)が発表した16年の統計によると、健康寿命1位はシンガポールで、日本は74.8歳で2位。

歩ーあれがいいと言つてはそればかりを食べるなどで、「いつの間にかやたら大人が偏食」になつちゃうんでしょ？

はなーといつか最初クイズの答えは①でした。はな&歩 じゃあまたね！

(小象の会理事長、西船内科 篠宮正樹)