

白河QOL向上プロジェクト

白河QOL向上プロジェクトでは、皆さんが健康的な生活を送れることを目標に、令和2年度から調査を実施しています。

詳しい調査結果は、ホームページをご覧ください。



《令和6年度の調査結果の一部》

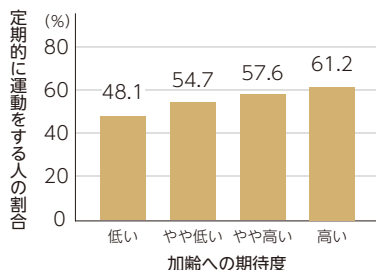
●加齢への期待度

皆さんの「年齢に対するイメージ」を伺い「加齢への期待度（年を重ねても体力や気持ち、記憶力などがどの程度保てると思うか）」を調査しました。

その結果、加齢を前向きに捉えている方ほど、定期的な運動、地域活動、ボランティア活動など、健康的な行動をとる割合が高いことが分かりました。

「まだできる」「続けられる」という前向きな気持ちが行動の後押しになっていると推察されます。

【加齢への期待度と健康的な生活の関連】



加齢への期待度が高いグループほど、定期的な運動をする人の割合が多いです。

●明日からできる工夫

- ◇無理のない範囲で、できること・役割を続けてみる
- ◇こどもや若い世代と交流できる機会を持つ
- ◇散歩や体操など、続けやすい運動を日常に取り入れる

こうした取り組みの積み重ねが、前向きな気持ちを育て、より健康で生き生きとした生活につながると考えられます。

《LINE公式アカウント「QOL LINE」》

登録いただくと、専門家監修の健康長寿のヒントを定期的にお届けするほか、講演会の開催情報もお知らせします。

また、毎年実施するQOL向上プロジェクト調査の対象の方は、LINEで回答いただけます。ぜひご登録ください。



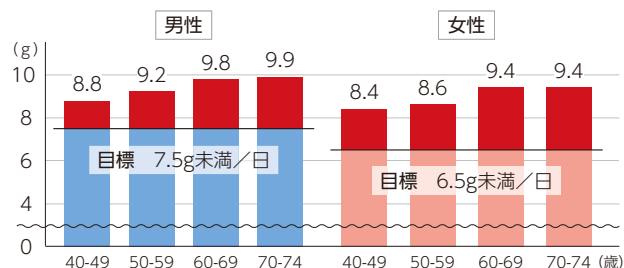
◀登録はこちら

(登録に必要なグループコードは「961」です。)

■塩分の取りすぎに注意しましょう

特定健康診査（40～74歳の国保加入者が対象）の尿検査で、1日の推定食塩摂取量を測定しています。高血圧などの生活習慣病を予防するため、自分の塩分摂取量を把握し、減塩の必要性を確認しましょう。

●1日の塩分摂取量の測定結果（令和7年度）



年齢とともに摂取量が増加する傾向が見られます。

また、目標値を下回った人の割合は男性が14.1%、女性が7.5%で、多くの方が減塩に取り組む必要があります。

2月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
4日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
13日(金)		表郷保健センター	
17日(火)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
18日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
25日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳