

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 42

1

月

月に一度は外食や日帰り温泉

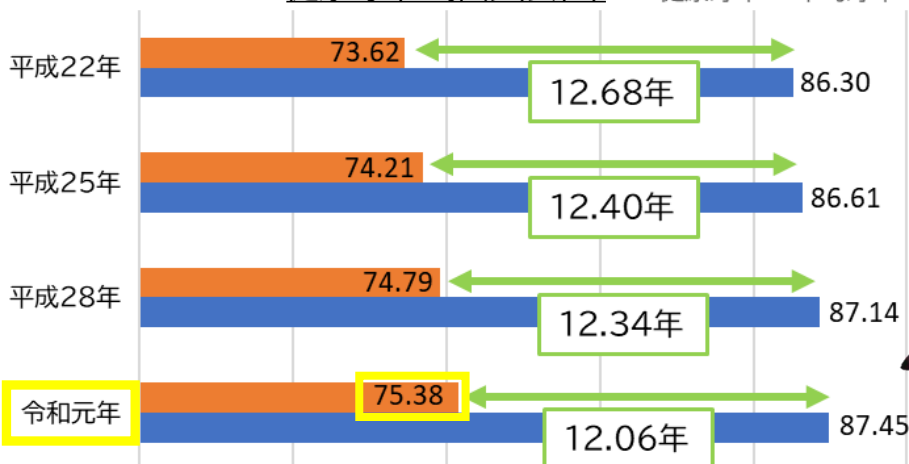
佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では平成30年夏から、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。開塾当時から昨年末の講演会まで、先生が一貫して説かれるのは「貯金より貯筋」。90歳を過ぎても、月に一度は好きなレストランに行ったり、家族と日帰り温泉を楽しむなどできるように「筋肉」をつけましようと呼びかけます。同時に「野菜を1日350g以上」「ウォーキング」を毎日続けることも塾生との「3つの約束」（塾生証参照）。新型コロナ、オミクロン株感染を回避しつつ運動するなど、今年も無理のないところで継続していきましょう。ちなみに鎌田先生自身の歩行数は1日3000～6000歩。ただし、「両腕を振って早く歩く」だそうです。（令和4年1月8日付先生のブログより）



- 1 1日野菜350g
 - 2 毎食たんぱく質1品
+スクワット10回
 - 3 1日8000歩 歩く
(あと1000歩、あと10分多く歩こう)
- 健康長寿の基本「3つの約束」

ところで、昨年12月に発表された「健康寿命」をご存じですか？ 厚生労働省が3年ごとに全国約20万世帯を抽出して調査した数値から推計値を算出するものです。最新値は令和元年の「男性72.68歳、女性75.38歳」。都道府県別では、男性は大分県、女性は三重県が1位となりました（右表）。3年後の発表では佐賀県がベスト3くらいに入るといいですね。健康寿命の定義は「介護などを受けずに自立して健康的に社会生活が送れる期間」です。

健康寿命の推移(女性)



都道府県別健康寿命。佐賀県は男性が東京都と同列14位、女性が香川県と同列27位でした。



※厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」
「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」(研究代表者 辻一郎)において算出
■健康日本21(第二次)の目標：平均寿命の増加を上回る健康寿命の増加(令和4年度)
■健康寿命延伸プランの目標：健康寿命を男女ともに3年以上延伸し(2016年比)、75歳以上とする(2040年)

↑厚生労働省サイト「令和3年12月20日 第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料3-1 健康寿命の令和元年値について」より抜粋

都道府県	男性	女性
北海道	71.60	75.03
青森	71.73	76.05
岩手	71.39	74.69
宮城	72.90	75.10
秋田	72.61	76.00
山形	72.65	75.67
福島	72.28	75.37
茨城	72.71	75.80
栃木	72.62	76.36
群馬	73.41	75.80
埼玉	73.48	75.73
千葉	72.61	75.71
東京	72.94	74.55
神奈川	73.15	74.97
新潟	72.61	75.68
富山	72.71	76.18
石川	73.08	75.90
福井	73.20	75.74
山梨	73.57	76.74
長野	72.55	74.99
岐阜	73.08	76.18
静岡	73.45	76.58
愛知	72.85	76.09
三重	72.90	77.58
滋賀	73.46	74.44
京都	72.71	73.68
大阪	71.88	74.78
兵庫	72.48	75.50
奈良	72.70	74.95
和歌山	72.39	75.33
鳥取	71.58	74.74
島根	72.59	76.42
岡山	72.28	76.04
広島	72.71	74.59
山口	73.31	75.33
徳島	72.13	75.03
香川	72.34	75.47
愛媛	71.50	74.58
高知	71.63	76.32
福岡	72.22	75.19
佐賀	72.94	75.47
長崎	72.29	75.42
熊本	72.24	75.59
大分	73.72	76.60
宮崎	73.30	76.71
鹿児島	73.40	76.23
沖縄	72.11	75.51

塾生一人ひとりの行動が若い世代にも影響を与え、佐賀が元気に。
入塾希望者は下記へ、なんでもお尋ねを！

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 株式会社ミズ

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

◆塾活動がますます面白くなるように今年には「ランジ」「コグニサイズ」等指導していきますよ！と鎌田先生

