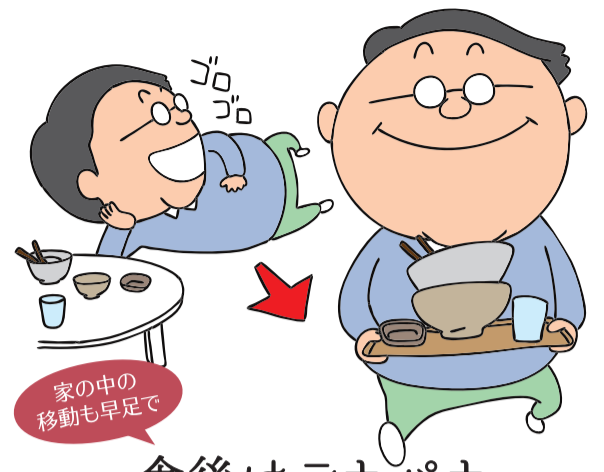
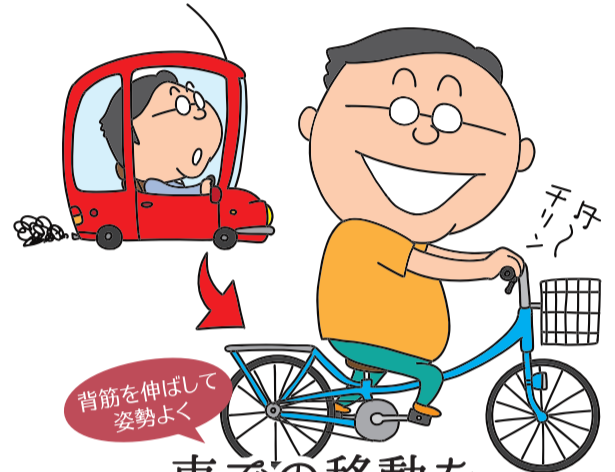


「動く」ことからはじめよう。

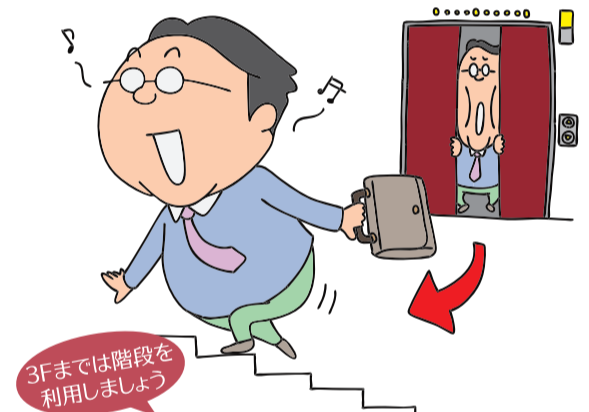
「あと一歩」「もうちょっと」「毎日の暮らしの中で、身体を動かすこと」を意識すると健康づくりに効果があります。



食後はテキパキ
おかたづけ



車での移動を
自転車で



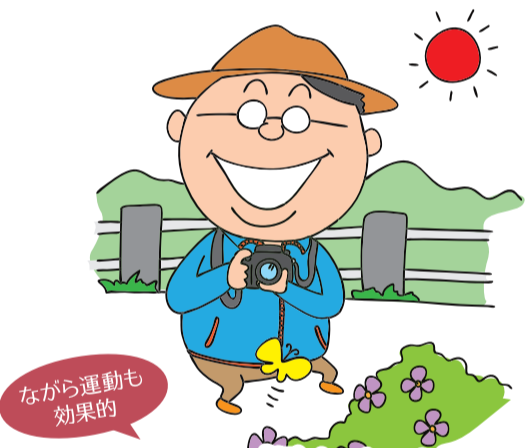
エレベーターを
使わず階段を



いつものバス停の
ひとつ手前から歩く



何気ない行動も
スピーディーに



写真を撮りながら
お散歩

働き盛り世代の健康が 平均寿命アップのカギ！

インタビュー 弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 教授 健やか力推進センター長 **中路 重之さん**



青森県の平均寿命は、男女ともに全国最下位で、すべての年代で死亡率が高くなっています。中でも青森県の特徴は、**40〜60代の働き盛り世代の死亡率が高い**ことが挙げられます。これは、本県の抱える大きな課題であり、この問題を解決するところこそが本県の平均寿命アップにつながると思います。

「水際」と「根本」ダブルの対策で働き盛り世代を守る

問題解決のためには、2つの対策が考えられます。まず、ひとつには「水際対策」。働き盛り世代が定期健診を受け、異常があればすぐに治療することで、水際で病気から守る方法です。

もうひとつは、「根本対策」。青森県の現状を見ると、すでに子どものころから肥満率が高く、30、40代になると、職場健診などで精密検査になる率が全国平均を圧倒的に上回っ