

## 岡山県民の皆様へ

近年の医療技術の進歩や生活環境の向上などにより、日本の平均寿命は高水準に到達しています。その一方で、高齢化が進む中、主に生活習慣の変化が原因で、がん、糖尿病、脳血管疾患をはじめとする生活習慣病が増加し、健康な状態で質の高い生活ができなくなる人が増えることが心配されています。

県民の皆様が、健康で生きる喜びを感じながら、住み慣れた地域で自立して暮らせることは、全ての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の姿そのものであり、そのためには、健康な状態で生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことが重要です。

県では、この「健康寿命」の延伸を図り、県民の皆様が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現を目指して、楽しみながら「運動習慣の定着」、「食生活の改善」、「社会参加」などの健康づくりに取り組めるよう、このたび「晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラム」を作成しました。

県民の皆様には、ぜひともこのプログラムを活用され、日々の運動や食事といった生活習慣を見直していただければと思います。そして、いつまでも元気に過ごしていけるよう、一緒に健康づくりに取り組んでいきましょう。

岡山県知事 伊原木 隆太

## 晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラム 岡山県への応援メッセージ

静岡県では、平成11年度から10年間にわたって実施した高齢者コホート研究から、運動・栄養・社会参加の3分野の生活習慣を有する高齢者は、何も無い高齢者に比べて死亡率が半減するとの結果を得て、「ふじ33プログラム」を開発しました。ふじ33プログラムとは、「ふ」：普段の生活で、「じ」：実行可能な、「3」：「運動」・「食生活」・「社会参加」の3つの分野の行動メニューを、「3」：3人1組で、まずは3か月間実践することで望ましい生活習慣の獲得を目指す、働き盛り世代を対象とした生活習慣改善プログラムです。

平成24年度に開発して以降、市町や企業への普及を進め、平成26年度は21市町、14企業で実施しています。プログラム参加者の実施前後の比較では、3分野ともに生活習慣の改善が見られていることから、今後さらに普及に努め、健康寿命の延伸を目指したいと考えております。

岡山県におかれましても、「晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラム」が県内に広まり、多くの県民の皆様が取り組まれることを期待します。

お互いに健康長寿県を目指し、頑張っていきましょう。

静岡県健康福祉部医療健康局

健康増進課長 土屋 厚子

## 1 晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラムとは

あなたのなりたい姿を実現するために、晴れの国<sup>サンサン</sup>33プログラムを活用してみませんか。生活習慣を振り返り、仲間と一緒に取り組むことで、楽しんでより健康になれるプログラムとなっています。

