

# パステル



● **特集** ●

## 30代から始める健康生活

# 自分の体は自分でつくる

健康でいきいき暮らすために

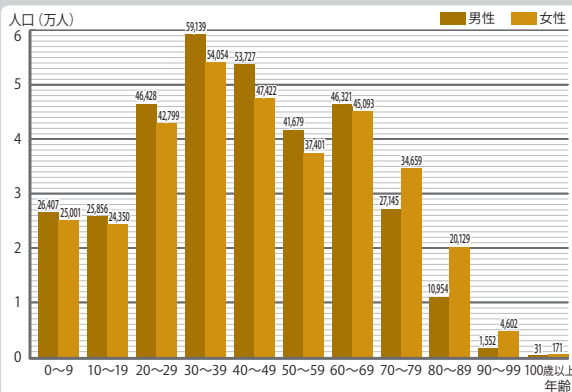
医療技術の進歩、生活環境の改善などで、日本人の平均寿命は世界一の長寿を維持しています。長寿化が進む一方、日本人の死因は、戦前、戦後と第1位は結核でしたが、1981年からがん（悪性新生物）が1位となり、現在、がんで年間約35万人の人が死亡しています。平成21年度の統計では、病気の死亡原因は男女共、がん、心疾患、脳血管疾患、肺炎の順であげられています。

大田区内の人口を年代別でみると、男女共に30代が一番多く、40代と続く、働き盛りの年代が多いことが分かります。そして、100歳を超える長寿の方も200人以上います。

年齢を重ねつつ、自分らしく、いきいきと暮らすために。健康な体づくりは、30代の若い時期から始めてはいけがでしょうか。

大田区では、だれもが安心して充実した生活を送れるように、様々な情報を提供し、生涯を通じた健康づくりを支援しています。区民一人ひとりは、こうした情報を収集し、有効に利用しましょう。

大田区年代別人口



大田区住民基本台帳の年齢別人口より集計(23.1.1現在)

今回のパステルでは若い時から実践したい健康生活のヒントを特集します。がん検診の受診や正しい食生活、禁煙をすすめると共に、長寿の方の生き方なども紹介しながら、元気に暮らせる方法を考えてみました。

CONTENTS

特集 30代から始める健康生活

自分の体は自分でつくる P1~P6  
がん検診受けていますか ほか

パステルおすすめ本 P7

インフォメーション P8