



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

健康寿命を考える

世界的に見ても高齢化率の高い現代日本。平均寿命(0歳における平均余命)が延び、「人生100年時代」というフレーズも昨今よく耳にしますが、生涯健やかで心豊かに生活を送るためには「健康寿命」をいかに延ばすかが課題だといわれています。

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。平均寿命から健康寿命を引いた差が「不健康な期間」、つまり、寝たきりや認知症など自立した生活が送れていない期間となり、この差を縮小することが健康寿命を延ばすことに結びつきます。



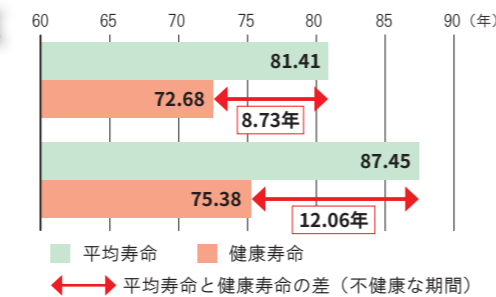
平均寿命 - 健康寿命 = 不健康な期間

この縮小が重要!!

厚生労働省が示すデータによると、2019(令和元)年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であり、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳です。また、右図が示す通り、平均寿命と健康寿命の差(不健康な期間)は男性8.73年、女性12.06年となっており、2010(平成22)年から男女とも徐々に縮小傾向にあります。

※2010年時点の「不健康な期間」⇒ 男性：9.13年、女性：12.68年

図：平均寿命と健康寿命の差(2019年) ※厚労省の資料を基に作成



健康寿命を延ばすための取り組み

健康寿命を延ばすためには、日常生活習慣を改善し、さまざまな疾患を横断的に予防することが大切です。改善に向けた取り組みの例として次のような項目が挙げられます。

- ▶ 年齢に応じてバランスの良い食事を心掛ける
- ▶ 過度な飲酒を控える
- ▶ 喫煙を控える
- ▶ 適度に運動する
- ▶ 睡眠時間をしっかり確保する
- ▶ 社会関係を保ち、孤独になるのを防ぐ
- ▶ 歯や口腔内の健康を維持する
- ▶ 定期的に健康診査を受ける など

しかしながら、これら全てに気を配り生活するのは難しいと思われるので、特に改善が必要だと感じる項目について優先的に取り組みましょう。

健康寿命と心疾患予防

心疾患は日本人の3大死因の1つであり、占冠村の介護保険利用者の多くが抱えている病気です。心疾患の予防は健康寿命を延ばすことにもつながりますので、普段の生活から意識すべきポイントをご紹介します。

食生活の改善

- ① 魚や野菜を中心にする!
- ② 塩分、脂質、糖質は少なめに!
- ③ カリウムやマグネシウムを含む食材を積極的に取る!

魚や野菜を中心とした食事は、心疾患のリスクを高める血圧や血中の悪玉コレステロール、中性脂肪に関係する塩分、脂質、糖質を抑えることにつながります。また、血圧を下げる働きを持つカリウムや血圧の調整に作用するマグネシウムを多く含む食材を積極的に取り入れましょう。

- ▶ カリウム：シイタケやじゃがいも、納豆など
- ▶ マグネシウム：クルミやアーモンド、あさりなど

たばこ習慣の見直し

たばこをやめると、善玉コレステロールが増え、動脈硬化の進行抑制のほか、血栓ができにくくなります。



運動不足の解消

運動不足は肥満や心肺機能の低下にもつながります。軽いウォーキングをするなど、無理のない範囲で徐々に運動を習慣化していきましょう。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

保護者の皆さまへ

お子さまが安心安全に スマートフォンを利用するために

進学・進級に併せて、お子さま自身のスマートフォン等のインターネット接続機器を購入し、利用されるご家庭も多いかと思います。

特に満18歳未満のお子さまがインターネット接続機器を利用される場合、保護者の方は次の点にご注意ください。



適切にインターネットを利用する!

SNSを利用して子どもたちを言葉巧みに誘い出し、事件やトラブルに巻き込まれる深刻な事案が発生しています。インターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身に付け、正しく利用することが重要です。



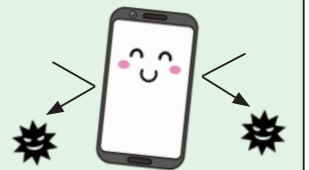
ご家庭のルールを作る!

長時間利用によるネットの依存症も増加しています。適切な生活習慣が身に付けられるように、お子さまと一緒に話し合いそれぞれのご家庭のルールを作りましょう。「利用時間は夜9時まで」など、ルールは具体的に決めることがポイントです。



フィルタリングなどを設定する!

「フィルタリング」は、知識が十分でないお子さまが不用意に違法・有害サイトにアクセスできないよう制限する機能です。子どもたちが事件・事故に巻き込まれないようにスマートフォン等には必ず「フィルタリング」を設定してください。



総務省のホームページにおいて、実際に起きたトラブル事例を基に予防法と対策法をまとめた「インターネットトラブル事例集(2023年度版)」や、相談窓口のご案内について掲載されていますので、ぜひご活用ください。

▶ インターネットトラブル事例集(2023年度版)

総務省インターネットトラブル事例集

検索

▶ インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口のご案内

総務省インターネット上の誹謗中傷への対策

検索



みつや りくと
社会教育担当 三ツ谷 陸翔