

主な内容

- 1~6……特集「健康が一番！」
- 7……アドバンスコープADSホール催物、国津の杜の行事
- 8……在宅医療救急システム、在宅医療をすすめる講演会

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp



桔梗が丘体操会

3月1日から11月30日まで、毎日午前6時30分から桔梗が丘小学校でラジオ体操などを行っています。毎日約60人が参加し、80歳を超える高齢者も元気に体操しています。

参加者の榎谷 登美子さん(85歳/桔梗が丘3/写真中央)は、「朝早く起きて、大勢で体操すると、とても気持ちがいいですね。1日頑張れます」と笑顔で話します。

特集

健康が一番!

「いつまでも、健康で生き生きと生活を送りたい」。これは、だれもが望むことではないでしょうか。しかし、年齢を重ねるごとに多くの人が介護や支援を必要とする状態になるのが現状です。今号では、いつまでも健康で元気に暮らすには、今、何をすべきなのかを考えます。

平均寿命から健康寿命へ

国は、7月、日本人の平均寿命について男性が79・94歳、女性が86・41歳と発表しました。女性は世界第1位に返り咲き、男性も過去最高になりました。

一方で、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間とされる「健康寿命」(平成22年)は、男性が70・42歳、女性が73・62歳と発表されています。

平成22年の「健康寿命」と「平均寿命」の差は、男性で約10年、女性で約13年となっています。いつまでも健康で毎日楽しく生活を送るためには「健康寿命」を延ばし、この差を縮めることが求められています。

生活習慣病の予防が健康寿命を延ばす

日本人の三大死因の一つでもあり、要支援や要介護になる大きな

健康支援室 ☎63・6970

原因である「脳血管疾患」。そして、その危険因子となる「高血圧症」や「脂質異常症」。これらはいずれも生活習慣病です。この生活習慣病の予防が、健康寿命を延ばすことにつながります。

生活習慣病は、その名のとおり毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。食事、運動不足、喫煙、ストレスなどが原因です。そして自覚症状がないまま進行する病気で、長い沈黙のあと、ある日突然重い症状が起きます。

こうした生活習慣病を予防するには、まず、生活習慣を改善すること、そして、健診などでの早期発見、早期治療が有効です。

これらの予防や、健康づくりは自己管理が原則ですが、症状などがないとなかなか行動に移すことが難しいものです。市では、地域づくり組織などと連携して、市民の皆さんの健康づくりを支援しています。

2ページ以降に続く