

# 第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」

vol.4

今回は「素敵に年を重ねる高齢期の健康づくり」についての内容をお知らせします。

## 1. からだところの健康づくり

### ○現状と課題

#### 平均寿命と健康寿命

平成22年 平均寿命（最新値）

	町	県	国
男性	80.2	79.97	79.55
女性	86.0	86.28	86.30

- ・国や県の平均寿命と比較して男性は長く、女性は短くなっています。
- ・男性の平均寿命は5年前よりも1.4年ほど伸び、初めて80歳を超えました。女性は半年ほどの伸びにとどまっています。
- ・平均寿命と健康寿命(※)の間には男性で9歳、女性で12歳以上の差があります。

(※) 健康寿命…日常生活に制限のない期間

#### 要介護認定状況

- ・要介護認定者数と認定率は、高齢化とともに年々増加しています。
- ・介護が必要になった原因は脳血管疾患が最も高く、31.1%です。
- ・全体の4割が、生活習慣病を基とする病気で介護認定を受けています。

#### その他

- ・「心も体も元気だと感じている人」は8割近くで、以前と比べて多くなっています。
- ・生活習慣調査では「バランスを考えて食事をする人」が7割以上を占め、「運動をしている人」も増えています。
- ・高齢期は他の年代に比べ、アンケートのほとんどの項目で改善がみられたことが大きな特徴です。

### ○目標と施策

#### \*健康寿命の延伸のための生活習慣病予防、介護予防

まずは医療受診中でも健康診査を受けることの必要性をお知らせし、健康状態を確認いただき、それぞれに合った講座等をお勧めします。

介護認定の現状から、地域の中でのふれあいサロン等を通して生活習慣病予防の取組みを強化することで介護予防につなげていきます。

#### \*ところの健康づくり

高齢期の社会参加の機会は生きがいにつながるため大切です。ところの健康を支える地域の仕組みや環境を整えます。

### ○実践しよう

- \*主食、主菜、副菜をそろえた食事をとりましょう。
- \*自分に合った運動をしましょう。
- \*一人で悩まず、相談しましょう。



詳細は町のホームページをご覧ください。

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210