

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

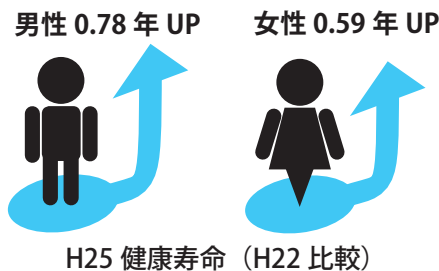
GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

私たちがいつまでも自分らしく、生きがいもち、心豊かに暮らしていくためには、健康寿命（日常生活に制限のない期間）を延ばすことが重要です。今回は、最新の現状から『素敵に年を重ねる高齢期の健康づくり』について、食事や活動（運動）など、生活の中で気をつけたいポイントをお知らせいたします。

からだところろの健康づくり

1. 平均寿命と健康寿命

第2次健康増進計画の中では、生活習慣病予防と重症化予防や介護予防に取り組むことで、健康寿命の延伸を目指しています。国の統計から平成22年からの3年間で健康寿命は、男性が0.78年、女性が0.59年伸び、平均寿命の伸びを上回ったことがわかりました。



2. 介護と死亡の状況

表1 介護が必要になった原因

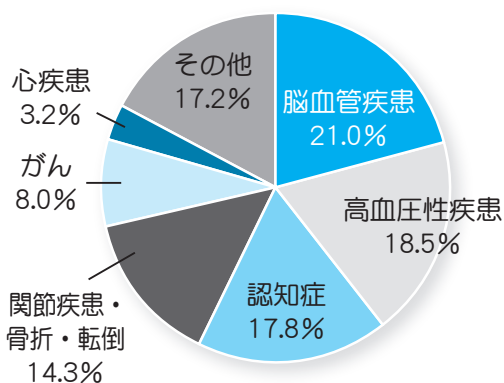


表2 死因別死亡率 ※人口10万人対

	町		県	国
	H20	H25	H25	H25
がん	344.6	375.3	353.4	290.3
心疾患	172.3	272.9	204.7	156.5
脳血管疾患	338.2	136.5	152.1	94.1
※呼吸器系の疾患	242.5	348.0	216.4	162.0

人口動態統計、山形県保健福祉統計

※人口10万対…人口10万人あたり

※呼吸器系の疾患…肺炎、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など

表1より、介護が必要になった原因は脳血管疾患が最も多く、次いで高血圧性疾患、認知症となっています。中でも65歳未満は6割以上が脳血管疾患によって介護が必要な状態になっています。

表2より、年によって変動がありますが、町の死亡率は、5年前に比べると心疾患で高く、脳血管疾患で低くなりました。死因に占める生活習慣病の割合は約5割と低くなっています。一方、肺炎や慢性閉塞性肺疾患などによる死亡が増えています。

3. 素敵に年を重ねる生活のポイント

上記1、2より、早い段階から生活習慣病を予防することが介護予防につながり、いつまでも元気で過ごすための方法になることがわかりました。あわせて、予防接種による肺炎予防や禁煙によるCOPD予防も大切です。

- ▶ ふれあいサロンなどの地域の取組に積極的に参加しましょう
- ▶ 健康診断を受けて自分の体の状態を知り、その後の生活にいかしましょう
- ▶ 案内が届いたら予防接種を受けましょう
- ▶ 自分に合った運動と主食・主菜・副菜をそろえた食事、禁煙を心がけましょう



いつまでも元気な毎日を