

元気にな～れ

300

今月は ● ● ●



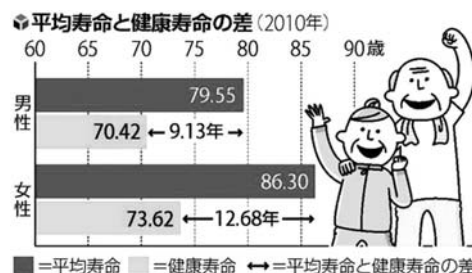
健康寿命を延ばしましょう!

保健師 松谷美登理です。

●「健康寿命」をご存知ですか？

これは寝たきりや認知症など日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間をいい、平均寿命から介護が必要な期間を引いた数になります。厚生労働省によると平成22年の統計では男性70.42歳、女性73.62歳となっています。

健康な期間が長ければ本人も家族も幸せですし、介護や医療にかかる費用なども抑えられます。



健康な寿命を延ばすには高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症しない、あるいは重症化させないことが大切です。

町が実施している特定健康診査の結果を見ると、上ノ国町はHbA1c（糖尿病を早期に発見する検査）有所見者と収縮期血圧（上のほうの血圧値）有所見者が、北海道、及び南檜山の平均より高いという特徴があります。上ノ国町の健康寿命が気になるところです。

	上ノ国町	南檜山	北海道
収縮期血圧の有所見者割合	61.8%	58.3%	46.4%
HbA1c 有所見者割合	57.2%	50.1%	52.2%

市町村国保における特定健診結果（40～74歳）状況報告書（平成23年度）

高血圧や糖尿病の予防には、減塩、減量、バランスのとれた食事、運動の習慣、休息、お酒・タバコ控えめにすることが大切です。どれもなかなか改善は難しいのですが、中でも南檜山圏域では塩分摂取量が道の平均を大幅に上回っています。（ちなみに食塩は1日9gとされています）生活習慣の改善だけでは難しい場合は薬で治療することも大切です。

健診や生活習慣の見直しで、健康寿命を延ばし、元気にお過ごし下さい。

	南檜山圏域	北海道
食塩摂取量（成人一人当たり）	14.6g	10.8g

平成23年度健康づくり道民調査

町の特定健診は40～74歳の国保加入者、後期高齢者保険加入者が対象ですが、その他の医療保険の方でも受けられる場合がありますので、お問い合わせ下さい。今年度の特定健診の日程は下記のとおりです。日曜・早朝検診も実施していますので、是非、ご利用下さい。各種がん健診も行っていますので、合わせてご利用下さい。

特定健診、胃がん、肺がん、大腸がん検診・・・6月9日（日）～6月14日（金）
1月26日（日）、27日（月）

※6月に行われる健診の詳細は、広報5月号でお知らせします。

子宮がん・乳がん検診・・・11月13日（水）、1月19日（日）

