

☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人とつながり、社会参加をしながら毎日を送るためには「フレイル（虚弱）」を防ぐことが大切です。今回は健康寿命についてお知らせします。

“健康寿命”って何？



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をいいます。

令和元年の健康寿命は男性72.7歳、女性75.4歳。同年の平均寿命は男性81.4歳、女性87.5歳となっており、男性は約9年、女性は約12年の差があります。

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある不健康な期間を意味しますが、徐々に縮小傾向にあります。これからの時代は、健康寿命を延ばし、不健康な期間を減らすことが望まれます。

健康寿命を延ばすために（横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言より抜粋）

1	喫煙・受動喫煙	たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける。
2	飲酒	節度のある飲酒を心掛ける、休肝日を作る。
3	食事	食塩の摂取は最小限にし、食物繊維は多く摂取する。 大豆製品・魚を多く摂取する。
4	体格	やせすぎず、太りすぎない。適正体重を維持する。
5	身体活動	日頃から活発な身体活動を心掛ける。
6	心理・社会的要因	ストレスをできる限り回避する。孤独を避けて社会関係を保つ。睡眠をしっかりとする。
7	感染症	肝炎検査やピロリ菌の検査を受ける。インフルエンザ、肺炎球菌のワクチンを受ける。
8	健診・検診の受診と口腔ケア	定期的に健診、がん検診・歯科検診を受診する。また、口腔内を清潔に保つ。 ※健診結果から、医療機関への受診（生活習慣病の重症化の予防）や、生活習慣の見直しを行うことが大切です

健康寿命を延ばすために、できるところから始めてみましょう。

<生活習慣病重症化予防について>

今月号の広報に「高血圧予防」のリーフレットを折り込みします。皆さんの健康管理にお役立てください。

※お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（Tel：7-5291）

『語らい町長室』について

開かれた身近な町政づくりを進めるため『語らい町長室』を開催しています。

来庁していただく方法のほか、『語らいオンライン町長室』と『語らい出前町長室』も利用できます。開放予定日に限らず、公務などが入っていない日は可能な限り対応しますので、希望される方は事前にお問い合わせください。

■令和5年1月の開放予定日 1月25日（水） 午前9時から午後7時まで

※お問い合わせ先 役場総務・防災課 総務係（Tel：7-2111）