

いきいき健康情報

Health Information

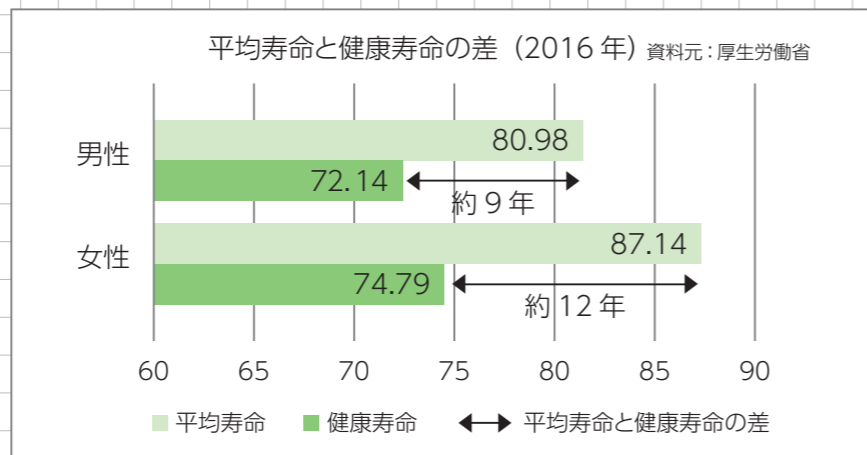
いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

健康維持に必要なこと

●健康寿命と平均寿命

日本はすでに超高齢社会（高齢化率 21%以上）に突入しており、美波町においても高齢化率 49.3%（令和 6 年 2 月末時点）と、町民の約半数が高齢者となっております。

「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。厚生労働省は、「健康寿命」と「平均寿命」には男性で約 9 年、女性で約 12 年の差があると公表しました。「健康寿命」と「平均寿命」の差は、日常生活の制限を受ける不健康な期間を意味しています。この差を縮めるためには、日常生活における様々な老化のサインを早期に発見し、年をとるにつれて出現する生活機能の低下を予防することが必要です。



●健康寿命を延ばす 3 つの心得

年をとると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れることにより、ますます体が衰え、さらには判断力・認知機能といった頭の動きも低下するという悪循環が起きてしまいます。毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかり噛んでよく食べること」、「運動すること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが非常に大切です。

- 健康寿命 3 つの柱
- ▶ 栄養…食・口腔機能
 - ▶ 運動…身体活動など
 - ▶ 社会参加…趣味・ボランティア・就労など

【お問い合わせ】 役場福祉課 ☎ 0884-77-3614

知っていますか?

健康寿命



地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】 地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
5月 2日 木	健康相談	10:00～11:00	日和佐公民館
	リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館
7日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
9日 木	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
10日 金	手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
	健康相談	14:00～15:00	阿部公民館
	健康相談	15:30～16:00	伊座利漁協
12日 日	グラウンド・ゴルフ	9:00～10:00	日和佐町民グラウンド
13日 月	いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館
14日 火	健康相談	10:00～11:00	赤松基幹集落センター
	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
16日 木	いきいき体操	13:00～15:00	日和佐公民館
21日 火	健康相談	10:00～11:00	志和岐公民館
	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
23日 木	健康相談	10:00～11:00	まったり cafe スペース
	リハビリ体操	13:00～15:00	日和佐公民館
24日 金	健康相談	10:00～11:00	木岐公民館
26日 日	グラウンド・ゴルフ	9:00～10:00	日和佐町民グラウンド
28日 火	健康相談	10:00～11:00	大戸公民館
	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】 健康増進課 ☎ 0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場
4月 17日 水	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
	けんこう運動教室	19:30～21:00	日和佐公民館
	乳児・1歳6か月・3歳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
5月 10日 金	女性とこどものケアルーム	10:00～11:30	児童館
		13:00～16:00	美波町医療保健センター

若年性認知症 -65歳未満で発症する認知症の総称-

認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代で発症する場合があります。65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。若年性認知症の場合は、働き盛りであるなど、高齢者の認知症の場合と異なる点があります（発症年齢が若いため早期判断が遅れる、認知症の症状を軽く判断されやすい、経済的な課題を抱えるケースが多いなど）。若年性認知症になっても、働き続けることができれば経済的な不安も最小限にすることができます。そのためには、周囲の理解と、早期に発見をして早めに対策を立てることが重要です。

<認知症に関する相談窓口>
美波町地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171 / 徳島県認知症コールセンター ☎ 088-678-4707

減塩について知ろう! (令和 6 年度は減塩についての記事を掲載します)

高血圧対策として減塩は重要です。減塩の必要性とその効果について十分に理解し、日々の食習慣のなかで食塩摂取が多くなる原因を具体的に確認していく必要があります。これから 1 年間、減塩の必要性や効果、減塩のためのヒントをお伝えしていきます!



～減塩での降圧効果～

食塩摂取と血圧との関係を見た研究では、食塩摂取量の減少に伴い特に高血圧の方では血圧の低下効果が大きいと報告されています。血圧の正常化は、脳血管患者などの各臓器障害による死亡の減少にもつながります。