

延ばせ！健康寿命！
 いつまでもいきいきと輝くために！

平成25年度の調査によると、日本の平均寿命は男性が80・21歳・女性が86・61歳となり、世界一の長寿国となりました。しかし、健康なまま人生を全うするのは難しいことです。

みなさんは「健康寿命」という言葉を知っていますか？

健康寿命とは「介護を必要とせず、健康で自立した生活を送ることができる期間」のことです。この健康寿命と平均寿命との差が不健康な期間を意味し、その差が男女ともに10年近くもあり、年々、その差が広がっている傾向にあります。

めざせ！ N(新冠) K(健康) P(プロジェクト)

健康寿命を延ばし、年齢を重ねても元気で自分らしい毎日を送るためには、からだを健康に保つことが不可欠です。

健康を日で見守る

「特定健診・がん検診」を受けよう！

生活習慣病はやっかいなことに、かなり重症化してからでないと自覚症状が出てきません。

自覚症状の無い時から、血管の老化の程度をチェックし、生活習慣病の芽を発見するのが「特定健診・がん検診」です。

◆仕事で忙しくて時間が無いんだよ・・・

↓特定健診を受けるのは年に1回。

少しの時間を惜しむあまり、知らぬ間に病気が進行していたら、日常生活や仕事にも大きな影響を与えることになってしまいます。

◆子どもの頃から健康には自信があるんだけど・・・

↓建物が老朽化するように、人のからだも、見えない所が悲鳴をあげているかもしれません。年に1回は点検をしましょう！

健康に自信がある人ほど、からだの異変を見逃しがちです。

あの時受けていれば...という事態になる前にぜひ、特定健診・がん検診を受診しましょう。

○特定健診・がん検診の受診日について

次の健診日は、10月17～19日までの3日間となります。また、2月13・14日にも同事業を行います。日程が合わないという方は、連絡をお願いします。

●問い合わせ・連絡先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎0146・47・2113

けんこうガイド

水痘ワクチン・高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種
 10月1日より、定期接種化します！

●水痘ワクチン定期接種について

水痘(すいとう)は、みずぼうそうとも言われ、水痘帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。感染力の強い病気で、5歳までに約80%の子どもの病気になると言われています。

発疹・発熱を主な症状とし、健康な小児の場合は一般に軽症で済みますが、中には症状が長引いたり、重症化することがあります。

水痘ワクチンを1回接種することにより、重症の水痘をほぼ100%予防でき、2回接種することで軽症の水痘も含めてその発症を予防できると言われています。

《対象者》

10月1日時点で1～3歳の子ども

※既に水痘に罹患した方は対象外。

※任意で予防接種を受けたことがある方は、接種した回数分を受けたとみなす。

※平成26年度は、3～5歳までの子どもも対象とし、1回接種。

《接種方法》

水痘ワクチンを2回皮下注射

- ・初回接種
- 1～1歳3カ月までに接種
- ・追加接種
- 初回接種から6～12カ月の間隔をおいて接種

●高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチン定期接種について

肺炎球菌感染症は、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気で、唾液などを通じて飛沫感染します。

免疫の働きが十分でない乳幼児や高齢者は、肺炎、気管支炎、中耳炎、髄膜炎など様々な病気を引き起こすと言われています。

ワクチンにより全ての肺炎を予防できるわけではありませんが、1回の接種により5年以上の予防効果が期待できます。

《対象者》

65歳以上の者

※過去5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種された方は対象外。

《接種方法》

肺炎球菌ワクチンを1回注射

■周知方法

「水痘ワクチン」「高齢者肺炎球菌ワクチン」の対象者には、別途、郵便で案内を送付します。

不明な点があれば、問い合わせください。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎0146・47・2113



介護ワンポイントアドバイス ⑭

元気なうちから介護予防⑥

「まとめ編」

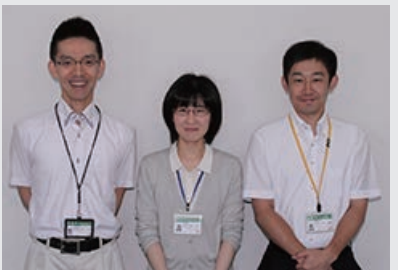
《体調管理をしましょう》

これまで、介護予防のポイントとして「足の筋力をつける運動をすること」「バランスよく食事をすること」「出かける機会を増やし、人との交流を楽しみながら認知症予防をすること」などについて紹介してきました。

その他にも、現在病院にかかっている方は、病院にもしっかりと通院し、体調管理をすることも大切です。かかりつけの病院に定期的に受診し、薬の内服も忘れないようにしましょう。

また、病院にかかっていない方は、特定健診や、がん検診などを利用して自分の体調を確認するようにしましょう。

自分で体調の管理ができ、楽しく毎日を過ごせることが介護予防へとつながります。



保健福祉課保健福祉G介護支援係
 山田知矢・仙波明子・高橋昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係 0146・47・2113 (直通)

		10月					9月					月日	時間	事業名	場所			
10月	9月	21日(火)	19日(日)	18日(土)	17日(金)	15日(水)	14日(火)	9日(木)	7日(火)	3日(金)	2日(木)	30日(火)	22日(月)	19日(金)	17日(水)			
		受付	⑤10時30分～ ④9時30分～ ③8時30分～ ②7時30分～ ①6時30分～	受付	受付	10時00分～ 12時00分	受付	15時45分～	13時30分～ 15時00分	14時00分～ 15時00分	13時15分～ 15時30分	受付	9時45分～	18時30分～ 20時00分	13時00分～	10時00分～ 12時00分	お喜楽☆ おたっしや塾	保健センター1
		二種混合予防接種	特定健診 胃がん検診 肺がん検診 前立腺がん検診	お喜楽☆ おたっしや塾	フツ素塗布	二種混合予防接種	離乳食教室	健康相談・介護相談	ママルーム	3歳児健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	からだリセット講座	フツ素塗布	お喜楽☆ おたっしや塾				
		保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1	保健センター1
		※要予約 (9月29日まで)																
		静内保健所からのお知らせ ☎0146・42・0251																