

健康寿命と平均寿命の差を縮め、 介護予防・健康づくりでいつまでもお元気に！

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口
千歳市地域包括支援センター



「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。
健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、健康的に自立した生活ができる期間のことをいいます。厚生労働省が3年ごとに全国のおよそ20万世帯を抽出して調査しています。

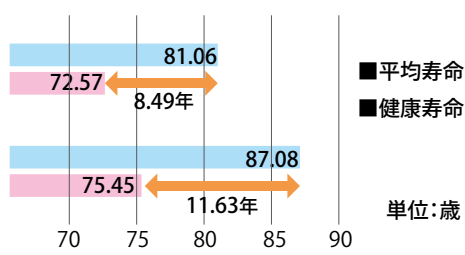
2022年の推計で女性が75.45歳、男性が72.57歳となっています。
また、現在健康寿命と平均寿命には約10年の差があります。この期間は本人や家族の「生活の質」に大きく影響する可能性があります。高齢期の生活をより豊かなものにするためには、この健康寿命と平均寿命の差を縮めることが大きな課題となります。

なお平均寿命から健康寿命を引いた「日常生活に制限がある期間」は、2001年の調査開始から短くなっており、直近の2022年時点の推計値では調査開始以来最も短くなっています。

理由として、健康づくりへの意識が高まっており、平均寿命と健康寿命との差は短くなっているのではないかと考えられています。

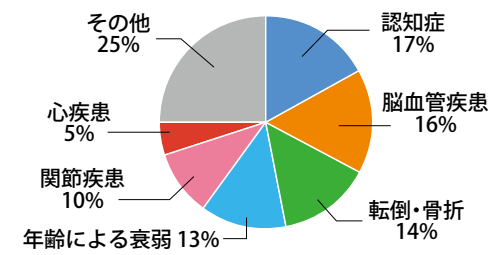
健康寿命を大きく左右する「要介護」の原因をみると、脳血管疾患のほかに、衰弱、転倒・骨折、関節疾患、認知症といったものが挙げられます。介護の原因となる生活習慣病などの予防が健康寿命と平均寿命の差を縮めるために大切になります。

平均寿命と健康寿命の差



※いずれも厚生労働省2022年の数値からグラフを作成

介護が必要になった主な原因の構成割合



介護予防・健康づくりのポイント

- ポイント① 運動で足腰を丈夫にしましょう**
★歩くだけでは十分な効果が望めません。筋肉を使う運動と有酸素運動（息を止めないで行う運動）を効果的に！
- ポイント② 毎日の食事でしっかりと栄養を摂りましょう**
★1日3食摂り、定期的に体重を量りましょう！
- ポイント③ お口の健康は全身の健康につながります**
★お口の健康が低下すると、生活全般の低下にもつながる可能性があります。お口のケアを大切に行いましょう！
- ポイント④ 認知症は早期発見と早期治療が大切です**
- ポイント⑤ 外出の機会を増やしましょう**
★閉じこもりが悪循環のきっかけになる可能性が！家事やボランティアなど役割を持ち、地域での行事や介護予防教室などに参加しましょう！
- ポイント⑥ 心の健康に注意しましょう**
- ポイント⑦ 肺炎に注意し、インフルエンザなどの予防接種を忘れずに**
- ポイント⑧ 薬を上手に活用しましょう**
★薬の飲み合わせなど注意が必要です。お薬手帳を必ずつけるなどの工夫をし、気になることがあれば医師や薬剤師に相談しましょう！

- 千歳市内の相談窓口
- 東区地域包括支援センター Tel 0123-40-6516
 - 西区地域包括支援センター Tel 0123-42-3131
 - 北区地域包括支援センター Tel 0123-25-8180

- 南区地域包括支援センター Tel 0123-22-5188
- 向陽台区地域包括支援センター Tel 0123-48-2848

脳をリフレッシュ!! 頭の体操

まちがい探し

間違いは全部で8個です。
答えは次週の「ちゃんと」で掲載します。

一切クレームはお受けできません。ご了承ください。



ちゃんと 好奇心旺盛な方にピッタリなお仕事♪ 編集・記者 募集

「ちゃんと」の記事・コラムを作りませんか？

千歳・恵庭市内で開催される各種イベントや式典などを取材(写真撮影・記事執筆)する記者業務、コラムの執筆依頼や制作進行管理などの編集業務を行います。

写真が好き
文章を書く
ことが得意



男女ともに活躍できます

急募

期間▶雇用期間の定めなし
仕事▶取材、記事執筆、編集業務、ほか
給与▶月240,000円～
※経験により優遇
資格▶Wordを問題なく使える方、要普免
時間▶9:00～18:00(休憩80分)
※月曜は若干の残業があります。(月平均4～10h程度)
休日▶4週6休(シフト制)
待遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、昇給有、冬期・夏期手当支給、試用期間1カ月位有、受動喫煙対策有

フレキシブルな勤務形態です。例)日曜AMのみ取材で出勤 後)後半日休みほか、調整可能。

応募 まずは、お気軽にお電話ください。

0123-27-0911
株式会社メディアコム
千歳・恵庭エリアの生活情報紙発行
〒066-0073 千歳市北斗4丁目13-20

正社員 募集 営業スタッフ

あなたのアイデアが活かせる仕事!

期間▶雇用期間の定めなし
仕事▶生活情報紙「ちゃんと」の広告・企画営業(既存の取引先の訪問及び新規開拓)、顧客管理業務(データ入力)
資格▶要普免、千歳・恵庭市内在住の方、エクセル操作できる方
給与▶月240,000円～
※業績給別途支給/月5,000～180,000円
時間▶9:00～18:00(休憩80分)
※月曜日は、若干の残業があります。(月平均3～5h程度)
休日▶日曜日、隔週土曜日(4週月は2回、5週月は3回)
待遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、昇給有、冬期・夏期手当支給、試用期間1カ月位有、受動喫煙対策有

まずはお気軽にお電話ください。
〒066-0073 千歳市北斗4丁目13-20
0123-27-0911
株式会社メディアコム
千歳・恵庭エリアの生活情報紙発行