

特集

# のばそう健康寿命

心身ともに自立し、健康で元気にいきいきと暮らせる期間

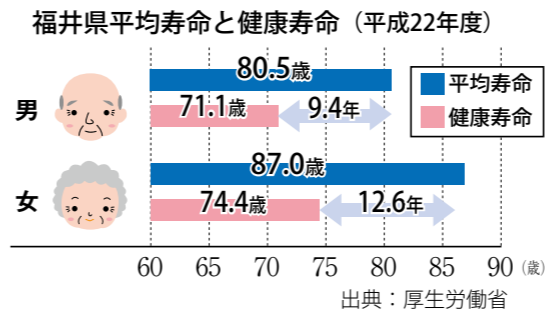
これが「健康寿命」です。

この健康寿命をいかにのばすかが大事とされています。



角田保健師

日本は世界屈指の長寿国であり、本県の平均寿命は国内でも上位となっています。しかし、本県の平均寿命と健康寿命の差は男性で約9歳、女性で約12歳の開きがあります。平均寿命が長くても、寝たきりだったり病気がたりする期間が長くては「元気で長生き」とはいえません。「元気で長生き」するために、今からできる健康習慣を見つけてみましょう！



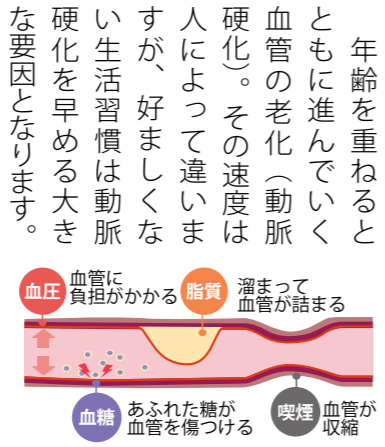
## あなたの血管は大丈夫？



宇野保健師

血管の健康が生活習慣病を防ぐポイントです

### 血管の老化は静かに進行します



年齢を重ねるとともに進んでいく血管の老化(動脈硬化)。その速度は人によって違いがありますが、好ましくない生活習慣は動脈硬化を早める大きな要因となります。また、動脈硬化は、自覚症状もなく進行し、重症化すると脳卒中、心筋梗塞など重大な病気を引き起こします。

#### けんしん受けてあしん

自覚症状がない動脈硬化の状態を確認できるのは健康診断しかありません。年に1回は、市や職場で実施している健康診断を受けて、血管の状態を確認しましょう。また、運動や食生活の改善など自分に合った健康な生活習慣をひとつ見つけましょう。

#### がん検診で早期発見・早期治療

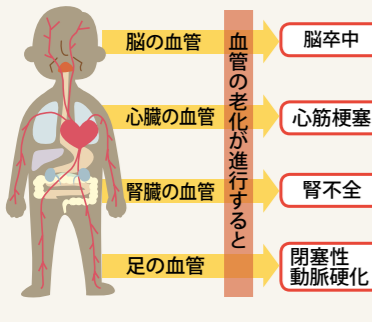
がんは、早期に発見し、治療すれば治る確率が大幅に上がるといわれています。定期的ながん検診を受けましょう。

健康診査やがん検診に関することは、健康管理センターまでお問い合わせください。



大枝保健師

### 動脈硬化が進行することで起こる疾患



## 要介護となる要因や死因の約5割が生活習慣病に関連しています

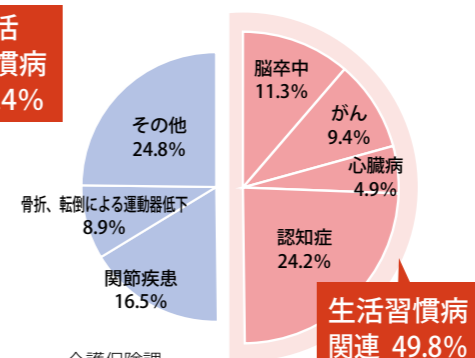
過食・運動不足・喫煙・過度の飲酒などの好ましくない生活習慣の積み重ねは、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招きます。これらの症状は、重症化すると心臓病や脳卒中などの死亡を招く大きな疾病

や要介護状態となる疾病を引き起こします。また、好ましくない生活習慣は、認知症の発生や進行と密接に関係していることが分かっています。

#### 健康寿命をのばすために

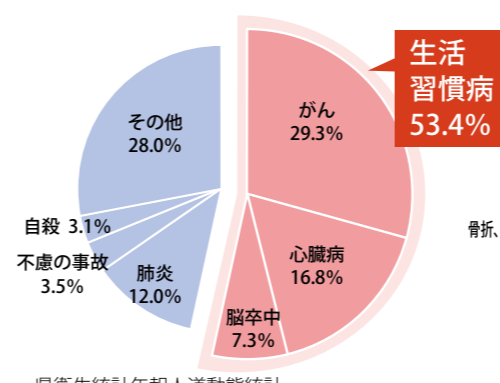
グラフのとおり、本市の死因や要介護となる要因の約5割をこれらの生活習慣病関連の疾病が占めている状況です。健康寿命をおびやかすこの生活習慣病を予防するための重要な力ギ、それは「血管を若々しく保つこと」にあります。

### 敦賀市の要介護となる要因 (平成25年度新規申請者)



介護保険課

### 敦賀市の死因別死亡割合



県衛生統計年報人動動態統計

#### 健康つるが21

「みんなで作る元気な輪」市では、今年3月に健康つるが21(敦賀市第2次健康づくり計画)を策定し、生活習慣病の発症予防や重症化予防の強化を図り健康寿命延伸を目指した健康なまちづくりを推進していきます。



### 今すぐ実践！生活改善のススメ

★プラス10分体を動かす  
階段を使ったりテレビを見ながらストレッチしたりするなど普段の生活に体を動かすことを取り入れましょう。

### ★プラス1皿野菜を食べる

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で生活習慣病の予防に効果的です。今までよりも1皿野菜を多く食べるよう心掛けてください。



石丸主任保健師

### メタボ・生活習慣病予防教室

生活習慣病やその予防について今すぐ実践できる健康習慣を見つけてませんか？

運動編 12月7日(月) 13時30分～15時

食事編 12月16日(水) 13時30分～15時

ところ 健康管理センター

定員 30人(無料)

対象 両日参加できる方

申込締切 12月4日(金)



### けんしんを受診した方に聞きました

健康診査を受けようと思いつつ、時間がないと言い訳していました。1日で健診・がん検診を受けることができたのでよかったです。(40歳代女性)

会社も辞めて筋力も落ちてきたのでウォーキングを始めました。これからは、市の健診で身体のチェックをしたいと思います。(60歳代男性)

### がん検診でがんが見つかった方

私は、9年前のがん検診で胃がんが見つかり、胃の切除手術を受けました。2年が転移・再発の勝負といわれていましたが、現在も転移・再発もありません。「がん検診」で、がんを早期発見できたおかげだと思います。どうか皆さんも自分自身のためだけでなく、ご家族のためにも面倒がらずに検診を受けてください。(60歳代男性)

からだの健康は  
お口から



ずっと自分の  
歯で食べ続ける  
ために

健康寿命をのばすには、歯とお口の管理を年齢に合わせて続けていくことも大切です。  
本市では、むし歯のない子の割合は年々増えています。青年期以降の健診等の参加率は低い状況にあります。  
健康管理センターでは、皆さんのライフステージに合わせた、さまざまな健診や予防教室を行っていますので、この機会を利用して、歯とお口の管理を見直しましょう。

乳幼児期	学齢期
口腔機能の発達・むし歯予防 3歳ごろに乳歯が生え揃い、その後2～3年が最もむし歯になりやすい時期です。歯みがきや食習慣を身につける時期として重要です。 ●幼児健康診査 ●保育園・幼稚園での歯科保健教室	むし歯・歯周病予防 むし歯が増えたり歯肉炎にもかかりやすい時期です。生涯にわたる歯と口の健康のための適切な生活習慣の定着として大切です。 ●小中学校での歯科保健教室
	障がい者・児
	歯科疾患予防、口腔機能発達、維持、向上 ●歯科相談 ●口腔ケア指導
青・壮年期	高齢期
歯周病予防、口腔機能の維持向上 歯周病や歯肉炎や歯周病になりやすくなる時期です。歯周病は40歳以降に歯の喪失の大きな原因となります。 ●歯周病検診や歯科保健指導 ●歯科相談	口腔機能の維持向上 65歳以上になると、歯を失うケースが増えてきます。歯を大切に「お口のケア」を続けましょう。 ●地域での歯科保健教室 ●歯周病検診や歯科保健指導 ●歯科相談

お口の健康と生活習慣病

お口の健康は、生活習慣病と密接な関係があります。  
むし歯や歯周病などの歯科疾患が進行すると、歯の喪失につながります。歯の喪失が多くなると、咀嚼機能が低下し、偏った食生活や食欲低下による生活習慣病や低栄養を招き全身の健康に影響を与えます。  
特に低栄養は、運動能力の低下により、身体的自立が損なわれる要因とされています。その他にも、咀嚼機能が視覚や聴覚、あるいは認知症等にも影響を与えると言われています。

お口の健康の意識を高める

歯周病などの予防は、小さいときからの習慣が大切です。  
市では、小さいうちから家族でお口の健康に関心を持ってもらえるようお子さんと保護者の歯科健診や教室を行い、歯科疾患の予防をしています。  
今後も、市民の皆さんが、お口の健康を維持していただけるよう、健康づくりに取り組んでいきます。



親子のよい歯のコンクール 敦賀市代表

山本さん親子（裕香さん・結太郎くん）  
親子で楽しく歯みがきしています！  
食べ物を食べたからお茶などを飲んで口の中に食べかすが無いようにしたり、歯みがきの時も歯と歯ぐきの間を細かくみがくように気をつけています。



村井歯科衛生士

歯ッピー検診

とき 10月26日(月)、11月16日(月)  
(検診時間)  
13時10分～14時30分  
健康管理センター  
対象 18歳以上の方  
内容 歯周病検診と歯科相談  
※無料・予約不要

定期的な検診を

むし歯などお口のトラブルがなくても半年を目安に検診をつけましょう。

「大切な命を守る住警器」

点検しよう！住宅用火災警報器

住宅用火災警報器の設置が義務化されて4年が過ぎました。火災警報器は万一の時に効果を発揮するものですが、長く取り付けていれば、電子部分の寿命や電池切れなどで火災を感知しないことがあります。実際に火災が起きたときに、きちんと作動するよう、日ごろから点検とお手入れをしておきましょう。

定期的な作動テストをしましょう

住宅用火災警報器を設置した後、定期的に（月に1回程度）作動テストを行ってください。本体のひもを引くか、押しボタンを押したとき、音または音声（上図）が鳴れば異常ありません。

お手入れをしましょう

感知部分などにほこりなどが付くと感知しづらくなります。1年に1回程度、よく絞った布で汚れを拭き取ってください。

機器の交換時期

電池の寿命は概ね5年から10年が目安です。

機種によっては、電池の寿命がくると、音や音声、ランプ表示などで電池交換時期を知らせてくれるものもあります。

新しい電池へ交換する際は、取扱説明書や販売店などで電池の種類を確認してください。  
廃棄の際は、本体と電池を別にして本体は不燃物として出しましょう。

電池交換できないもの

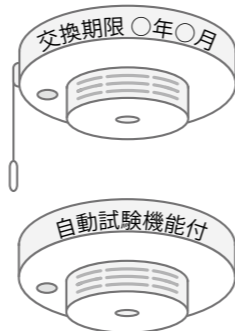
電池交換ができないタイプのものは、本体ごと交換する必要があります。

本体の交換

本体のセンサー等の寿命により、本体交換が必要となる場合があります。本体の寿命は概ね10年が目安になります。

本体に交換期限が表示されているものは、交換期限に合わせて本体ごと交換してください。

自動試験機能付のものは、交換期限が近づくと機能異常を示す音や表示がされますので、表示等がされたら本体ごと交換してください。



電池切れや誤作動によって、設置していた警報器を取り外してしまふ事例があります。必ず設置して、適切な維持・管理をしましょう。

問合せ先 消防本部予防課 ☎23・9988



秋季火災予防運動  
11月9日(月)～11月15日(日)  
平成27年度  
全国統一防火標語  
「無防備な心に火災がかくれんぼ」