

1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後に薬で健康寿命をのばす

◆健康で明るく過ごせる期間を示す「健康寿命」の考え方

●日本人の「平均寿命」と健康問題

厚生労働省より、平成21年日本人の平均寿命は、男性79・59歳（世界5位）、女性86・44歳（世界1位）と発表され、近年の国民の健康水準の向上は目覚ましいものがあります。

しかし、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化などに伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

●「平均寿命」と「健康寿命」の違い

「健康寿命」とは、平均寿命から寝たきりや認知症になった期間を差し引

いた新しい寿命の考え方です。

世界保健機関（WHO）の発表によると、日本人の健康寿命は、男性72歳、女性78歳といずれも世界トップです。

しかし、平均寿命から考えると、男性は約7年、女性は約8年にわたり、寝たきりや認知症になって過ごす期間があるということが分かります。

●生活習慣改善でのばす「健康寿命」

脳卒中や心臓病、認知症を予防し、いつまでも健康で、生き生きと生活するためには、生活習慣病の予防が重要です。食事や運動、喫煙、休養など、あなたの生活習慣はどうですか？

健康で、明るく元気に過ごすために、一人ひとりが生活習慣を見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

◆心と体の健康を保ち、生き生きと暮らしやすい社会と地域

●3万人を上回る年間の自殺者数

体の健康を保って明るく元気に過ごすことの大切さとともに、心の健康を保って過ごすことも大切です。

平成10年以降連続して、日本での年間の自殺者数は、3万人を上回るといふ現状です。

●9月10日は「世界自殺予防デー」

9月10日（金）は「世界自殺予防デー」、9月10日（金）～16日（木）は、「自殺予防週間」です。

この週間は、自殺についての知識を普及啓発して、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、危険に気付いたときの対応方法などについて理解の促進を図ることが目的です。この週間をきっかけとして、「生きやすい社会・地域」を自分たち自身で作っていきましょう。

●自殺予防のための行動・対応方法

周囲の人々に対して、次のような心配りをする事でできる自殺予防のための行動や対応方法をご紹介します。

1 気づき（変化に気付き声を掛ける）

発言や行動の変化など、心の悩みを抱える人が発する周りへのサインになるべく早く気付きましょう。変化に気付いたら、「眠れてますか？」など、自分にできる声掛けをしましょう。

2 傾聴（気持ちを尊重し耳を傾ける）

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

3 つなぎ（専門家への相談を促す）

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているのであれば、専門家への相談につなげましょう。相談を受けた側も一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

4 見守り（温かく寄り添い見守る）

体や心の健康状態について自然な雰囲気や声を掛けて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

あゆみだよりの話

寿命

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

テーマは、寿命に対する新しい考え方である「健康寿命」と、近年増加している「自殺」について。健康な生活を基本とする健康寿命の大切さと、自殺を予防するための対応方法などについて、藤本保健師が解説します。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



大濱 陸^{りく}くん (1歳)

父・裕也さん 母・敦美さん
(上豊内区)

たくさん食べて大きくなってね♡



佐藤 雅治^{まさ はる}くん (1歳)

父・大治さん 母・香奈子さん
(仁田子区)

だいすき、まー君ぶー

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

9月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

9日(木) 交通指導

22日(水) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) カレンダー作り

3日(金) 散歩

6日(月) 戸外遊び

8日(水) おやつ作り

10日(金) ままごと遊び

13日(月) 戸外遊び

15日(水) 敬老の日プレゼント作り

17日(金) 体操遊び

22日(水) 誕生会

24日(金) 散歩

27日(月) リズム遊び

29日(水) 戸外遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

9・10月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

9月16日(木) 午前9時

10月21日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

10月1日(金) 午前9時

+ 1歳6か月児健診

9月7日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

9月7日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

9月2日(木) 午後1時30分

9月28日(火) 午後1時30分

10月19日(火) 午後1時30分

+ BCG予防接種

9月10日(金) 午前9時

+ ポリオ予防接種

10月26日(火) 午後1時30分

10月28日(木) 午後1時30分

+ 甲友会

9月15日(水) 午前10時

10月20日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。