

健康が一番にや



健康増進だより
◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

介護予防について

私達は、「人生90年時代」を迎えつつあります。平均寿命は、男性80歳、女性87歳ですが、65歳まで生きた方の平均寿命は、男性84歳、女性89歳とさらに伸びます。また、75歳以上の後期高齢者の人口は、25年間で2倍と急激に増加し、未知の社会に向かっていきます。

日本人の高齢期の自立度は、1割は90歳まで完全自立を維持しており、それ以外は、70歳前後で急激に要介護になるパターン(①)と徐々に要介護になるパターン(②)に分かれることがわかっています。

①の急激に要介護になる方は、およそ2割で、脳卒中やがんなど生活習慣病の増悪によるもので、病気が原因となつていふと考えられています。

②の徐々に要介護になる方は、およそ7割で、加齢に伴う虚弱によるものと考えられています。

①では脳卒中などの予防や健診受診による早期発見、早期治療が重要です。
②では、「食べること」「動くこと」「社会参加すること」が大切です。

動くことが大切!

運動教室のご紹介

動くことが大切とわかっていてもなかなかひとりでは定期的、継続的に動けないものです。

そこで、今回は運動教室を紹介します。

運動教室では、運動実践指導士による1回90分の運動を半年間、週1回ペースで実施しています。



その教室の中でポールを使用し、ウォーキング実習もしています。

この頃は、街でもポールを持ちウォーキングされている方が増えたこと

実感しています。ポールを2本持つことの効果は、

- ①転倒の予防ができること
- ②座つての運動が多い方でも、ポールを持つことで苦手な立つ運動もでき、運動の幅をひろげることができること
- ③背中の筋肉が伸び、姿勢がよくなり、普段あまり使用しない筋肉も使え、よい姿勢を保つことができることです。



とねっこ館などを利用して、個人で運動されている方、教室を利用して集団で励まし合い、声かけしながら運動している方、ポールを使用して運動している方など形は様々ですが、自分に合った継続できそうな運動があると思えます。

若葉の季節になり、気持ちよく運動に取り組める季節です。ぜひ、「動くこと」をはじめてみてください。

これからの介護予防

前述で、徐々に要介護になっていく方がおよそ7割と記載しました。動くことと同じくらい大切なことが、社会参加です。

社会参加というと自治会活動など難しいことを想像しますが、閉じこもらず、何かに繋がっていることです。

趣味のサークルや地域の役割、お稽古事や遊びの仲間など様々です。繋がっているということは、そこに出かけなければいけないので、閉じこもりの予防や、認知症の予防にもなり、その繋がりが大切です。

隣にお茶を飲みに行く、近所の人とおしゃべりすることも繋がります。ほとんどの方が実践できていることなのかもしれませんが、今一度何かに繋がっていることを意識してみてください。

いわゆるピンピンコロリは稀で、長さに個人差はあるものの7割〜9割、誰もが人の世話になるような虚弱な期間を経て老いることが普通なのです。そのような状況でも生きて良かったと思える楽しく、笑える生活を送りましょう。

乳・胃・肺・大腸・前立腺がん検診及び歯科健診のお知らせ

今年度の日高地区のがん検診は5月31日と11月17日の2回を予定しています。

今年度より5月の検診で乳がん検診も同時に受けることができるようになりました。

11月の検診は、今までどおり**特定健診・骨粗鬆症検診・肝炎ウイルス検診・エキノкокクス症検診を同時に受けることができます**。同時に受けたい検診の種類やご予定に合わせて受診日をお選びください。

歯科健診も検査項目となっておりますので、一年に一回受診ください。

※有料で検診を受けられた方については「ひだかカード」のポイントが付与されますので必ずお持ちください。 がん検診1種類：100P

〈日 時〉平成29年5月31日(水)

受付時間 ①6:30～ ②7:00～ ③7:30～
④8:00～ ⑤8:30～ ⑥9:00～

歯科健診 開始8:00～

〈場 所〉日高老人福祉センター

〈対 象〉40歳以上の方(前立腺がんは50歳以上の男性)

〈検診内容〉胃がん検診……………バリウム検査

前立腺がん検診……………血液検査

肺がん検診……………胸部X線検査(必要な時はたんの検査もします)

大腸がん検診……………便潜血検査(自宅で便を採り持参)

歯科健診……………むし歯、歯周病予防の健診

乳がん検診……………乳房X線検査(マンモグラフィー)

40歳～49歳は2方向、50歳以上は1方向のX線撮影

平成30年3月31日を年齢基準日とします。

ピロリ菌検査……………血液検査(胃がん検診も受ける人に限る)

〈料 金〉胃がん 1,600円 ・ 肺がん 500円(喀痰900円) ・ 大腸がん 800円

前立腺がん 2,000円 ・ 歯科健診 0円

乳がん(40歳～49歳) 2,000円

(50歳以上) 1,700円

ピロリ菌検査 2,410円

※40歳の方(昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれ)、町民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料です。

ただし、ピロリ菌検査については非課税世帯、生活保護世帯の方でも有料となります。

町民税非課税世帯の方は、課税状況を確認するために、事前に同意書の提出が必要です。

印鑑をご持参のうえ、日高総合支所にお越しください。

〈締 切〉平成29年5月12日(金)

〈申込み・お問い合わせ〉

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

献血のご案内

北海道赤十字血液センターからのお知らせです。

移動献血車による日高町内の献血事業を次の日程で実施いたしますので、献血にご協力ください。



5月30日(火)	9:00～ 9:40	門別町農協厚賀支所前
	10:30～12:00	日高町役場本庁舎前
	13:20～14:15	日高町役場本庁舎前
	14:45～16:00	門別国保病院前
6月7日(水)	10:00～11:00	日高西部消防組合前
	11:15～12:00	門別警察署前
	13:30～16:00	J Aびらとり富川支所前

平成29年度における献血事業は、7・11・12月にも予定しています。

【お問い合わせ】日高町役場 子育て福祉課 福祉グループ 電話 01456-2-6183