

# いつまでも健康で暮らすために

## 白糠町民の平均余命と平均自立期間

### 平均余命と平均自立期間

「平均余命」とは、ある年齢の人がその後何年生きられるかという期待値のことです。一方「平均自立期間」とは、介護や病気がなく、自立して健康的に生活を送ることができる期間のことをいいます。長生きをしている方でも、介護や入院が必要であれば、平均自立期間は短いということになります。国では「要介護2以上」を日常生活に制限がある方としています。

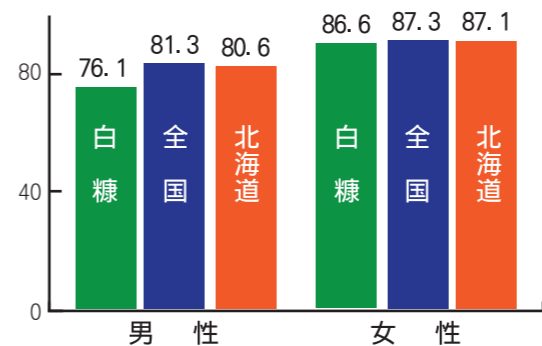
### 白糠町の平均余命

白糠町の令和2年度の平均余命は、下記(図1)のとおり男性76・1歳、女性86・6歳でした。全国の平均余命は男性81・3歳、女性87・3歳、全道では男性80・6歳、女性87・1歳でした。特に男性は、全国と比べて5・2歳低いことが分かりました。

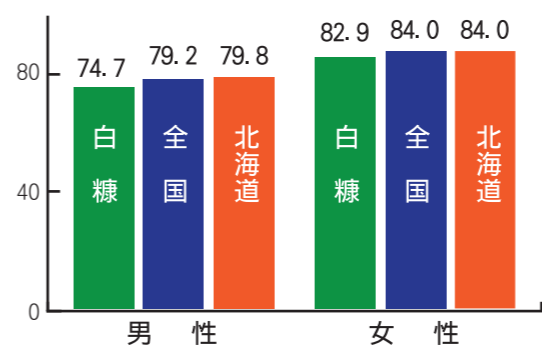
### 白糠町の平均自立期間

白糠町における令和2年度の平均自立期間は、図2のとおり男性74・7歳、女性82・9歳でした。全国の平均自立期間は男性79・2歳、女性84・0歳、全道では男性79・8歳、女性84・0歳でした。

(図1) 令和2年度 平均余命 (単位: 歳)



(図2) 令和2年度 平均自立期間 (単位: 歳)



### 平均余命と平均自立期間を延ばす取り組み

全国的に平均余命の数値は年々延伸傾向にあります。自立した生活を送るためには、平均自立期間を延ばすことが必要です。町では、平均自立期間等を延ばすため、国民健康保険加入者を対象に「特定健康診査、特定保健指導」を実施しています。また、全町民を対象に「生活習慣改善教室健康ステップアップ講座」を開催しています。特定健康診査の受診率は毎年伸びており、令和元年度は30・7%

と、5年前の平成27年度と比べて、10・2%増えています。中でも、60〜64歳の女性は42・6%と、最も高い受診率となりました。

### 令和元年度の主な健診結果

- ・肥満リスクあり 48・6%
- ・肥満リスクありとは、腹囲、男性85センチ、女性90センチ以上またはBMI25以上の方をいいます。
- ・血糖リスクあり 33・1%
- 「血糖リスクあり」とは、空腹時血糖100mg/dL以上、または糖尿病の薬を飲んでいる方などです。
- ・血圧リスクあり 69・9%
- 「血圧リスクあり」とは、収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上、もしくは、拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上、または血圧の薬を飲んでいない方です。

心疾患など、重篤な疾病の多くは基礎疾患として高血圧、糖尿病などがあり、白糠町も例外ではありません。「リスクあり」の方は、食事や運動などの生活習慣を見直したり、必要時に病院を受診することで平均自立期間等の延伸にもつながります。

※BMI 身長と体重のバランス。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)18.5〜25未満が正常域



保健師の安田未悠さん

肥満リスクや血糖リスクなどは、いずれも、生活習慣を見直すことで改善する可能性があります。

今年も特定健康診査、特定保健指導を実施するとともに、健康ステップアップ講座を開催します。

講座に参加することで、糖尿病や高血圧など、基礎疾患を予防し、心臓や脳、腎臓など重篤な疾病を防ぐことにつながるというメリットがあります。また、すでに治療を開始している方は、状態が悪化しないよう、どのような生活が望ましいのかを、私たちが一緒に確認します。講座は全7回を予定しています。興味のある回のみでも構いませんので、ぜひ皆さん、参加してください。

## 健康ステップアップ講座を開催します

令和3年度は運動・歯科に関することを理学療法士や歯科衛生士から学ぶ予定です。食事を中心とした生活習慣を見直す回もありますので、ぜひご参加ください。

- 対象・申込方法／満20歳以上の町民が対象です。参加を希望する方は、事前に電話で申し込みください。
- 申込・問合せ先／健康こども課健康支援係 ☎ 2-2171内線 (592・593)

| 日時                      | 会場            | 内容  |
|-------------------------|---------------|---|
| 7月16日(金)<br>10:00~13:00 | 保健センター        | 【調理実習】簡単、おいしい、減塩食(持ち物/エプロン・三角巾)<br>講師:町保健師・管理栄養士                |
| 7月29日(木)<br>13:30~15:30 | 総合体育館         | 【運動実技】外を歩こう!※悪天候の場合は総合体育館で運動<br>講師:町職員                          |
| 8月11日(水)<br>13:30~15:30 | 社会福祉センター      | 【計測】骨密度・体組成・血圧他【講話】歯周病も生活習慣病です!<br>講師:非常勤歯科衛生士 味噌 弘美 先生         |
| 8月20日(金)<br>10:00~11:30 | 西庶路コミュニティセンター | 【運動実技】丈夫な足腰を維持するために~今から始めるフレイル予防~<br>講師:セルフリハ研究所 理学療法士 高橋 拓真 先生 |
| 8月27日(金)<br>10:00~13:00 | 保健センター        | 【調理実習】野菜をおいしく食べて脱高血糖!<br>(持ち物/エプロン・三角巾) 講師:町保健師・管理栄養士           |
| 9月3日(金)<br>10:00~11:30  | 西庶路コミュニティセンター | 【運動実技】外を歩こう!※悪天候の場合は総合体育館で運動<br>講師:セルフリハ研究所 理学療法士 菅原 亮太 先生      |
| 9月28日(火)<br>13:30~15:30 | 社会福祉センター      | 【運動実技】家庭でも気軽にできるイスヨガ♪<br>講師:セルフリハ研究所 理学療法士 廣谷 迪正 先生             |

※参加される方はマスク着等、新型コロナウイルス感染防止に努めてください。  
※新型コロナウイルスの感染状況により、講座は中止、延期となる場合があります。その際は、申し込みのあった方に、都度連絡します。