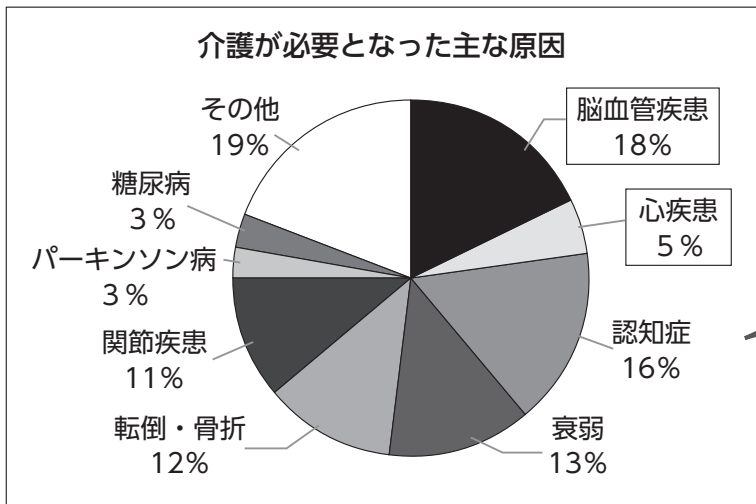


# 測ってみよう！測って知ろう！ あなたの血管元気ですか？

皆さんは「健康寿命」という言葉をごぞんじですか？

「健康寿命」とはWHO（世界保健機関）が2000年に提唱した概念で、日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の身心で自立した生活が維持できる期間のことを言います。寿命の長さを表す「平均寿命」と「健康寿命」の差は「不健康な期間」（平均寿命－健康寿命＝不健康期間）を意味し、平成22年で、男性9.1年、女性12.7年となっています。（厚生労働省資料より）

高齢化が進み、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が更に拡大していくと介護費用や医療費の高騰はもとより、日々の生活に何らかの制限がかかり生活の質（QOL）の低下が心配されます。



左図は、介護が必要となった主な原因を示していますが、原因の4割が動脈硬化に起因した病気であることがわかります。

厚生労働省  
H25年国民生活基礎調査の概要より

町では、このような現状も踏まえ、保健委員会の皆さんと協力し、6月中旬から地区巡回・健康づくり教室を開催しています。この教室では、「生涯現役！健康長寿の秘訣!？」をテーマに、血圧測定やご家庭の味噌汁の塩分測定などを行います。計測結果を見ながら、今日からできる健康づくりについて地域ぐるみで考え、一緒に実践していきましょう。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

## 7月の開催予定

※時間は、午後7時30分～（約1時間）、会場は地区公民館です。

月 日	地 区	月 日	地 区
7月4日(火)	茂田井・立石	7月18日(火)	五輪久保・平林
7月6日(木)	桐原・野方	7月20日(木)	上房・滝神
7月11日(火)	細谷・大城	7月25日(火)	日向・牛鹿
7月13日(木)	外倉・真蒲	7月27日(木)	石川・柳沢



## 乳幼児期に気をつけたい食べ物

3月に東京都内において、はちみつのはちみつ摂取が原因と推定される乳児ボツリヌス症による死亡事例がありました。乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特有の病気で、主な原因食品ははちみつなので、はちみつを与える場合は1歳を過ぎてからにしましょう。

特に乳児期の食事では、食材をきれいに洗う、しっかりと加熱したものを与えるなどの注意が必要です。

ほかに食べ物によっては窒息や誤嚥を招きやすいものがあるので、食べ物を口にしてから目を離さないなど注意し、あげないようにしましょう。

## 3歳以下で気をつけたいもの

丸くてつるつるした食品

・ピーナツ、枝豆、キャンディーなど  
噛み砕きにくい食品

・団子や餅、こんにやくゼリーやグミなど

