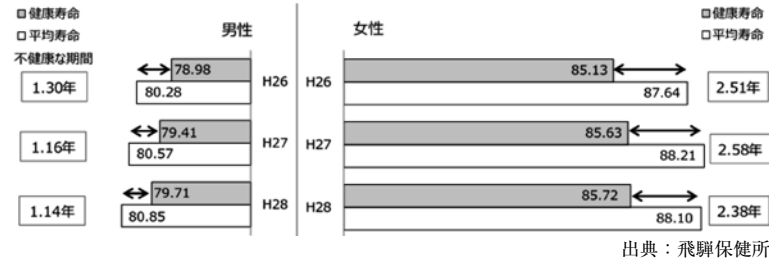


# 健康だより

## 健康寿命を延ばしましょう！

「健康寿命」とは、健康上の理由で日常生活が制限されずに暮らせる期間のことをいいます。国が公表している健康寿命の算定は3年に1回のため、2018年より介護保険の要介護度が要介護2以上になるまでの期間も健康寿命とすることにしました。

※このグラフは、介護保険の要介護度を元に健康寿命を算出しています。



下呂市では男性も女性も健康寿命が延びていますが、健康寿命を延ばすためには何に気を付けたら良いのでしょうか。

要介護認定を受ける理由には様々な背景があります。表1は平成30年度に下呂市で介護保険の新規申請をした人のうち、要介護2〜5と判定された人の主な原因です。一番多いのは「転倒・骨折」ですが、一番介護度が重くなる理由は「脳血管疾患」で、3割以上を占めています。

下呂市は脳血管疾患の発症者数が県内1位で、塩分の摂取量が多いという実態がありましたので、「下呂・減塩・元氣大作戦」と銘打って、減塩から健康寿命の延伸を目指す取り組みを行っています。

減塩することで、高血圧などの生活習慣病の重症化を予防するだけでなく、動脈硬化や脳血管疾患を予防する効果も期待できます。

健康医療課  
☎ 53-2101  
萩原保健センター  
☎ 52-1230

表 1

	要介護2～5の認定者数 (割合)						【再掲】要介護5					
	総数	認定者数	%	男性	認定者数	%	女性	認定者数	%	総数	認定者数	%
1	転倒・骨折	33	19.0%	悪性新生物	21	25.3%	転倒・骨折	22	24.2%	脳血管疾患	5	31.3%
2	認知症	28	16.1%	脳血管疾患	11	13.3%	認知症	19	20.9%	悪性新生物	4	25.0%
3	悪性新生物	27	15.5%	転倒・骨折	11	13.3%	脳血管疾患	10	11.0%	転倒・骨折	2	12.5%
4	脳血管疾患	21	12.1%	認知症	9	10.8%	関節疾患	7	7.7%	認知症	0	0.0%
5	関節疾患	11	6.3%	心疾患	6	7.2%	悪性新生物	6	6.6%	心疾患	0	0.0%

出典：飛騨保健所

健康寿命を延ばすためには食事や運動など様々な要素がありますが、まずは減塩から始めてみませんか。

健康医療課では健康診査の結果を基に様々なアドバイスをしています。健康診査を受けて、何か気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

### 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎ 24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限り)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

診療受付時間 午前8時30分～午後2時30分

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

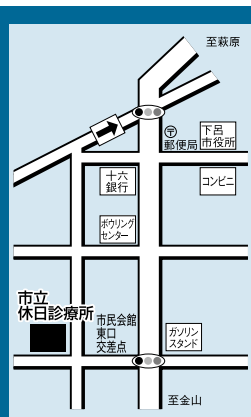
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は、ご連絡ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

#### 4・5月の担当医

5月		4月	
31日(日)	小林源博(こぼやし整形外科)	29日(金)	村瀬寛紀(精瀬眼科)
24日(日)	大林秀成(萩原北病院)	26日(日)	小林源博(こぼやし整形外科)
17日(日)	今井直人(花田医院)	19日(日)	阿部親司(阿部医院)
10日(日)	奥村昇司(おむらじ)	12日(日)	中田宗彦(中田医院)
6日(金)	中田宗彦(中田医院)	5日(金)	近藤史郎(近藤医院)
5日(木)	小池利幸(小池医院)	4日(木)	阿部慎太郎(阿部医院)
4日(水)	近藤史郎(近藤医院)	3日(水)	阿部慎太郎(阿部医院)
3日(火)	阿部慎太郎(阿部医院)	2日(火)	阿部親司(阿部医院)
2日(月)	今井直人(花田医院)	1日(月)	中田宗彦(中田医院)

※朝の7時から10時までは緊急外来です。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 昭和37年4月2日〜昭和54年 4月1日生まれの男性は 風しんの抗体検査を受けましょう

風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって、他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群（目や耳、心臓に障害がでること）になる可能性があります。また大人になって感染すると、まれに重篤な合併症を併発することがあります。

公的に予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和

54年4月1日生まれの男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。風しんに感染すると家族や周囲の人たちに広げてしまう恐れがありますので、風しんの抗体検査を受け、抗体が低いと判定された場合は予防接種を受けましょう。

市では、次の区分ごとに無料で風しん抗体検査や予防接種が受けられるクーポン券を配布していますのでご利用ください。

昭和37年4月2日〜昭和47年  
4月1日生まれの男性

本年4月上旬にクーポン券を郵送します。有効期限は2022年3月までです。

昭和47年4月2日〜昭和54年  
4月1日生まれの男性

平成31年4月にクーポン券を郵送しています。有効期限が2020年3月までとなつていますが、1年延長し、2021年3月まで使用できることになりました。未実施の人には4月中にはがきでお知らせします。クーポン券を紛失した場合は再発行しますのでお問い合わせください。

## 医療用ウィッグの購入費用を助成します

市では、がん患者の治療と就労や社会参加などとの両立を支援するため、医療用ウィッグの購入費用の一部を助成します。岐阜県にも同様の助成制度があり、市の助成を受けるには、事前に県の助成を受ける必要があるなど条件がありますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。

【対象経費】 医療用ウィッグ（全頭用）と装着に必要な頭皮保護用ネットの購入費用

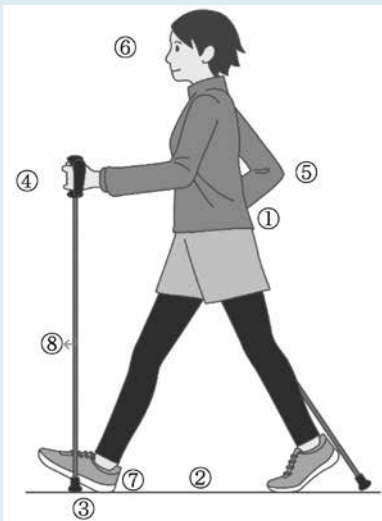
【助成金額】 購入費用の1/2の額（上限10,000円）

from doctor  
フロム・ドクター

先回二本杖歩行についてお話ししましたが、いくつかお問い合わせがありました。それで今回はその続きです。

「最近背中が丸くなった」「足元がふらつく」「歩くのが遅くなった」「歩幅が狭くなった」「つまずきやすく転びそうになった」というような人にお勧めするのが二本杖歩行です。気分よく歩きたいけれども一本杖では安定性が悪い、前かがみになってしまつ、体が左右にぶれる、歩いていると痛みが出てしまつ、というような感じを持っておられる方は二本杖歩行を試してみましよう。二本杖歩行は自分で歩ける人なら大変良い全身運動になります。

## 楽しい二本杖歩行



- ①二本杖を着いて立つと背筋が伸びて、左右の傾きが矯正されます。
- ②歩幅はいつもより半歩程度広くしましよう。
- ③右足を踏み出したとき、左の杖は右足踵の左側に着きます。
- ④杖は拇指と第三、第四指で軽く握ります。
- ⑤腕は前後に、特に肘は後ろに大きく振ります。
- ⑥顔を起こして視線は前方を見ましよう。
- ⑦踏み出した足は、踵から着いて足裏の外側からつま先に体重を移動し、後ろに来た時に足先で地面をける意識で。
- ⑧杖は肘を直角に曲げて立った時に握れる程度とします。

歩行運動の前には十分に肩回り、腕、手首、足首などのストレッチを行いましよう。初めて二本杖歩行を試みる人はまず両手に杖を持ったまま腕を振りなが

ら足踏みしましよう。

続いて両足を肩幅に開いて立ち、歩幅のやや斜め前に左右の杖を着いたまま腕をボクシングの様に前後に振りながら足踏みします。これだけでも十分な運動になります。この運動で杖に慣れたら歩行開始です。歩行の方法は外科外来でもご指導いたします。

膝に痛みがあるときは歩行運動は控えましよう。膝の痛みを歩行で直そうとするのは控えましよう。特に誘因無く膝が痛くなる原因の多くは太ももの筋肉の力が弱くなつているためです。（太ももの筋力増強方は、広報2016.5で説明しています）

下呂市立金山病院顧問 古田智彦