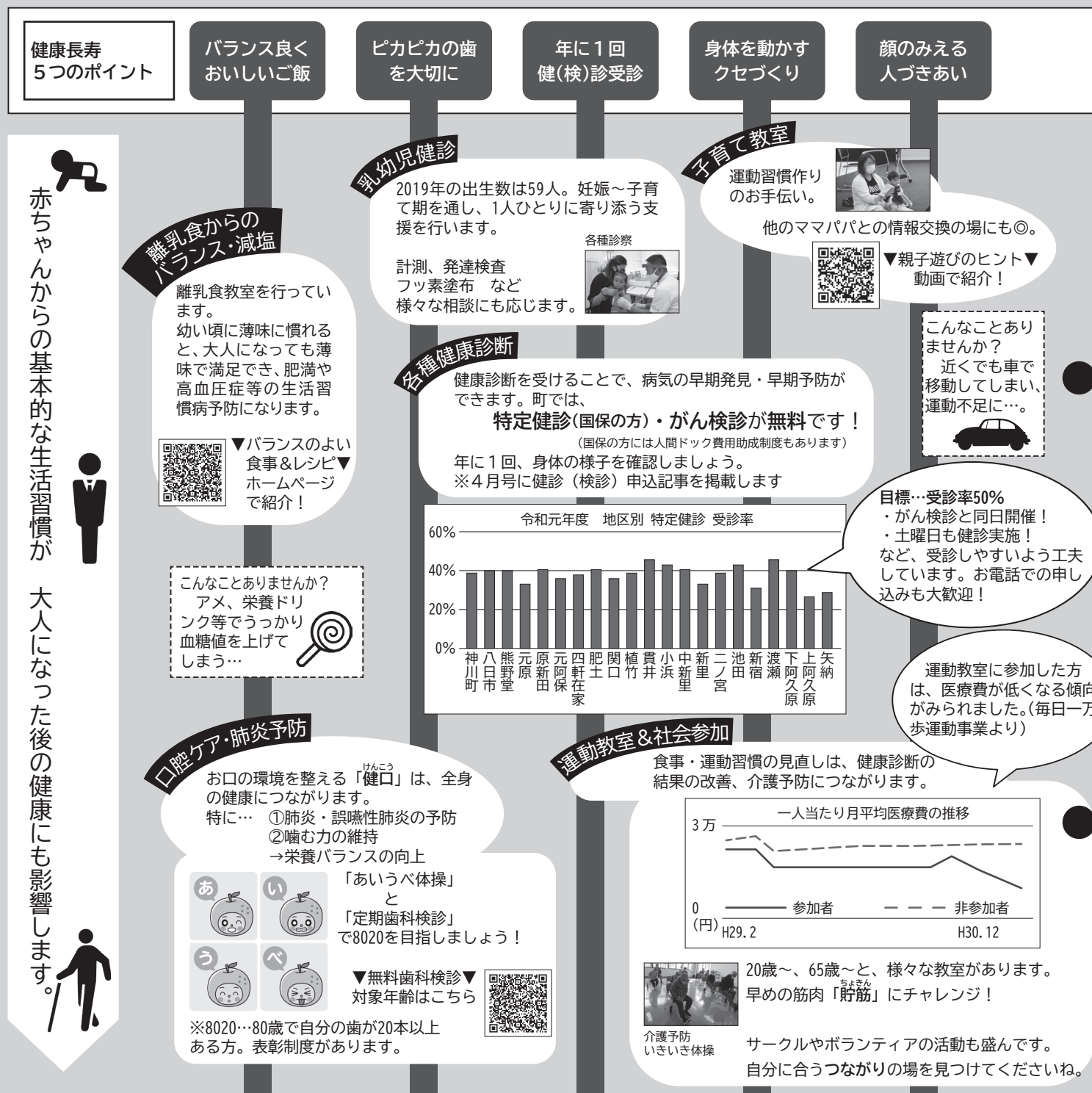


長生きのために！ひとりひとりができること

右記の死亡の原因などを参考に、「皆さんが健康で生き生きと暮らすためにはどうしたらよいか」を考えています。今回はその一部として、今すぐできる5つのポイントをご紹介します！



●●神川町のみなさんへ●● 健康寿命を延ばすため！年代別の合いことば！

0～19歳	薄味	歯磨き	外遊び
20～64歳	バランス	健(検)診	ちょきん貯筋
65歳～	けんこう健口	体操	つながり

赤ちゃんから高齢になるまで切れ目のない支援を目指しています。

【ご相談先一覧】市外局番(0495)
 ・子育て、乳幼児健診のこと/子育て相談窓口74-0205
 ・がん検診、身体のこと/保健センター77-4041
 ・特定健診、人間ドックのこと/保険健康課77-2113
 ・65歳以上の方の体操や社会参加、心身のこと/地域包括支援センター74-1155

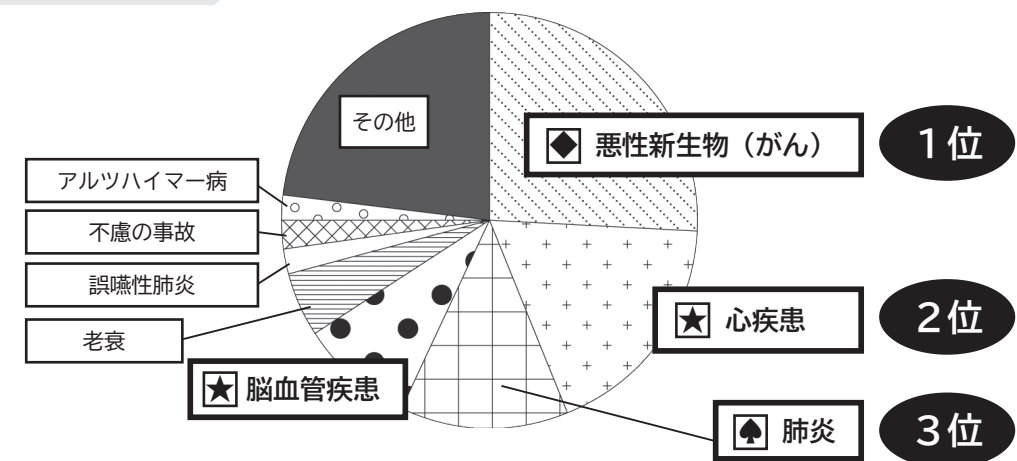
ちょっくらんべえ！ のぞいて健康で長生きの秘訣

問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

健康で長生きのために 予防できる病気は？

神川町の死亡原因 (平成30年)

町では、皆さんの健康に関する情報を収集し、保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士の資格を持った職員が分析を行っています。



分析の結果、死亡原因の上位は**予防可能な病気**とされています！

- ◆ がん**
特に肺、胃、大腸がんの割合が多くなっています。いずれも、がん検診での早期発見・早期治療が可能です。
- ★ 心疾患・脳血管疾患**
糖尿病・高血圧症・肥満などにより、血管の老化(動脈硬化)を早めることが原因の一つです。生活習慣改善で予防可能です。
- ♠ 肺炎**
高齢の方に多くみられ、細菌感染が原因の一つです。高齢者肺炎球菌ワクチンにて予防が可能です。

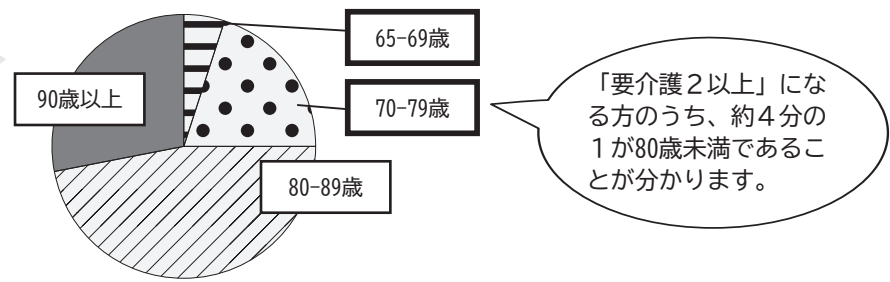
神川町の「健康寿命」について

【健康寿命とは？】

日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らすことのできる期間のこと。
 埼玉県における健康寿命は、65歳に達した県民が介護保険における「要介護2以上」になるまでの期間。

神川町の介護状況 (平成30年)

「要介護2以上」の認定を受けている方の年齢割合を表しています。



「要介護2以上」になる方のうち、約4分の1が80歳未満であることが分かります。

皆さんの健康寿命を延ばす対策の1つとして、今後も広報かみかわ(健康メッセージ・奇数月掲載)にて健康に関するヒントをお伝えしていきます。ぜひご覧ください。