



## 人生100年時代 ピンピンコロリ 3つの秘訣

介護の必要がなく元気に日常生活が送れる期間を「健康寿命」といいます。

最新の健康寿命は男性約73歳、女性約75歳。平均寿命は男性約82歳、女性が約87歳。

健康寿命とは男性約9歳、女性約12歳の差があります。

人生100年時代を元気に過ごすためには、健康寿命を延ばすことがとても大事になります。

毎日を楽しみ過ごし、健康寿命を延ばしていきましょう。

### 健康寿命を延ばす3本柱

#### ① プラス10分の運動を

今より10分多く体を動かすだけでも、健康寿命が延びることがわかっています。運動には、いつもの家事や散歩など日常の活動も含まれます。活発に体を動かすことを習慣にすると日常動作が楽になり、疲れにくい体になら変わってきます。

- 朝↓散歩やウォーキング、ラジオ・テレビ体操、畑や庭の手入れ、掃除・洗濯・家事の合間に体操など
- 昼↓テレビを見ながらストレッチ、外出など
- タ↓歩いて買い物、孫の送り迎えなど

#### ② 健康を保つ栄養

多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぐ。口のケアを行う。

- 欠食しない(特に朝は重要)  
1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ体内リズムを整える。
- 主食・主菜・副菜で栄養バランスを整う  
「汁三菜」を基本に献立を組み立てる。市販の冷凍野菜・カット野菜をうまく活用して、不足しがちなビタミンや食物繊維を補う。

- たんぱく質(肉、魚、卵、牛乳、納豆、豆腐など)をしっかり取る  
たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなる。加齢によってたんぱく質を筋肉に合成する効率が低下するので、毎食意識してとることが大切になる。

#### ③ 自分らしく社会参加

外出の機会を増やし、人と交流する。買い物、通院など外出する目的は些細なことでもよいので、一日に一度は気軽に出かける。人付き合いが苦手なら無理に会話することはありません。

- 電話・手紙・メール・パソコン・SNSなどを活用してみる
- 買い物・移動のついでに、あいさつや声をかけてみる
- 地域のイベント、活動に顔を出してみる
- たまにはオシャレな装いで出かけてみる



市では、運動・栄養・社会参加を取り入れた介護予防教室を実施しています。

(介護予防サポーター養成講座・元気になる学校・元気クラブなど)



元気になる学校

問い合わせ  
市地域包括支援センター(TEL:64-1516)

3月1日(火)～7日(月)は

## 子ども予防接種週間 です

新型コロナウイルス感染症が流行している場合でも、可能な限り、計画的に予防接種を行うことが大切です。予約が必要ですので、各医療機関にお問い合わせください。接種の際は、母子健康手帳を必ず持参ください。

### ☑ 予防接種チェックリスト

予防接種名	対象者	接種間隔および接種回数	チェック	
ロタウイルス ※1 (令和2年8月1日以後生まれの人が対象)	ロタリックス	生後6週から生後24週まで	27日以上の間隔をあけて2回	<input type="checkbox"/>
	ロタテック	生後6週から生後32週まで	27日以上の間隔をあけて3回	<input type="checkbox"/>
BCG	生後1歳未満	1回	<input type="checkbox"/>	
B型肝炎	1回目	生後1歳未満	1回	<input type="checkbox"/>
	2回目		1回目終了後、27日以上あけて1回	<input type="checkbox"/>
	3回目		1回目終了後、139日以上あけて1回	<input type="checkbox"/>
ヒブ(インフルエンザ菌b型) 小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満	接種を開始した月齢によって異なります	<input type="checkbox"/>	
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	1期初回	生後3カ月～7歳半未満	20日～56日あけて3回	<input type="checkbox"/>
	1期追加		1期初回(3回)終了後、1～1年半後に1回	<input type="checkbox"/>
不活化ポリオ	1期初回	生後3カ月～7歳半未満	20日～56日あけて3回	<input type="checkbox"/>
	1期追加		1期初回(3回)終了後、1～1年半後に1回	<input type="checkbox"/>
日本脳炎 ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人も20歳未満まで定期接種の対象です	1期初回	生後6カ月～7歳半未満	6～28日あけて2回	<input type="checkbox"/>
	1期追加		1期初回(2回)終了後、1年後に1回	<input type="checkbox"/>
麻しん風しん混合(MR)	1期	1～2歳未満	1回	<input type="checkbox"/>
	2期	小学校就学前の1年間(平成27年4月2日～平成28年4月1日)	1回	<input type="checkbox"/>
水痘(水ぼうそう)	2回	1～3歳未満	1回目終了後、3カ月以上あけて1回	<input type="checkbox"/>
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期	11歳～13歳未満	1回	<input type="checkbox"/>
子宮頸がん予防(HPV) ※2		12歳になる年度の初日～16歳になる年度の末日までの間にある女子	3回 (接種間隔はワクチンの種類によって異なります)	<input type="checkbox"/>

※1. ロタウイルスワクチンの初回接種は、生後6週から生後14週6日までの接種が推奨されています。15週以降の初回接種はおすすめしません。

※2. 子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種の対象者が拡大する予定です。詳細が分かり次第、広報などでお知らせします。

## きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。



上津原 明花 ちゃん  
(瀬高町)



織田 なつめ ちゃん  
(瀬高町)



紫牟田 莉央 ちゃん  
(瀬高町)



松尾 来琉 くん  
(瀬高町)



松島 蒼太 くん  
(瀬高町)

掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

☎子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel 64-1520)