

## 生活習慣を見直して健康寿命を延ばしましょう

### ●広がる平均寿命と健康寿命の「差」

健康寿命とは介護や入院で日常生活が制限されることがなく、自立して生活できる期間のことです。令和元年の愛媛県の健康寿命は、男性71.5歳で全国46位、女性74.6歳で同44位でした。平均寿命が延び続ける一方で、健康寿命はほぼ変わっていません。平均寿命と健康寿命の差が「一人では生活できない期間」で、10～12年間もあります。

健康寿命を延ばすと介護が必要な期間が短くなり、心身やお金の負担も減らせます。「超高齢社会」の現代では、より長く健康でいることが大切です。

### ●健康寿命が長い人の特徴

高齢になっても自立した生活を送る人には共通点があります。食事は一日3食取っている人が9割以上で、たばこを吸わない人がほとんどです。また睡眠を十分に取れている人は、健康寿命が長いという調査結果もあります。

### ●生活習慣を見直そう

健康寿命には多くの病気に関係します。広く予防するには、普段の生活習慣を整えることが最も効果的です。日々の積み重ねが大切なので、今からできることを始めましょう。

### 《健康寿命を延ばす7つのポイント》

- ①喫煙しない  
喫煙はがんなどの多くの病気のリスクを高めます。吸わない人も受動喫煙に注意が必要です。
- ②過度な飲酒を控える  
飲み過ぎは高血圧や循環器疾患などにつながります。酒を飲まない「休肝日」を作りましょう。
- ③食事は年齢に応じた量をバランス良く  
一日3食が基本です。高齢者に不足しやすいたんぱく質を取り、塩分や脂質は控えましょう。
- ④適度に運動する  
日常的な運動は筋肉などの機能低下を防ぐほか、心のリフレッシュにも効果的です。
- ⑤睡眠時間をしっかり確保する  
加齢で睡眠は浅くなります。食事や入浴などの生活リズムを整え、質のいい睡眠につなげましょう。
- ⑥孤独にならず、社会関係を保つ  
心の健康を保つためにも、趣味やボランティア活動など、交流の機会を持つのがおすすめです。
- ⑦定期的に健康診断を受ける  
病気は自覚症状がなく進行することもあります。早期発見のためにも定期的に受診しましょう。

## 12月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：14(木)・28(木)の午前10時～午後3時30分  
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。  
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110

### ●行政相談

日時：12(火)の午前9時30分～正午  
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター  
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

### ●心配ごと相談

日時：18(月)の午前9時30分～正午  
場所：内子分庁  
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

### ●人権相談

日時：5(火)の午前9時30分～正午  
場所：内子自治センター  
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

### ●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
10(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
17(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
24(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
29(金)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
30(土)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
31(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

### ●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※12月30日(土)は午前9時～午後6時

### ●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

## 12月の健康カレンダー

### ●母子保健

#### 1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
7(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	4年4月・5月生まれ

#### 3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
8(金)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	2年10月・11月生まれ

#### 1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
18(月)	午前9時30分～10時	内子保健センター	4年10月・11月生まれ

### 離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
22(金)	午前9時45分～10時	内子保健センター	5年7月・8月生まれ

### 育児相談

日	受付時間	場所	対象
4(月)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児
6(水)		内子保健センター	

### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155