

平均寿命と健康寿命からみる高齢化社会の課題

(総務省人口推計/2023年9月17日公表・他)

男性	平均寿命 (81.4歳)		→ 「平均寿命」とは 人が生まれてから死亡するまでの寿命(期間) 「健康寿命」とは 心身ともに自律した状態で過ごせる期間
	健康寿命 (72.6歳)	8.8年 (81.4歳 - 72.6歳)	
	健康	フレイル	
女性	平均寿命 (87.4歳)		
	健康寿命 (75.3歳)	12.1年 (87.4歳 - 75.3歳)	
	健康	フレイル	

↓
「健康」とは
心身ともに健康で暮らせる状態



↓
「フレイル」とは 要支援・要介護の手前。高齢化に伴い心身が虚弱化し自律生活が困難になってくる状態



↓
「要支援・要介護」
自律生活が困難またはできなくなった状態



健康寿命をのばしフレイルにならないように…「高齢になってから」ではなく「日頃から」

生活習慣を見直すことから始めましょう

食事



規則正しくバランス良い食事を

運動



毎日適度な運動を続けましょう

社会参加



ボランティアや趣味仲間などと

お酒の飲みすぎは万病のもと!!

<主な健康障害>

高血圧・脂質異常症
肥満・痛風・糖尿病
消化器疾患・肝臓疾患
アルコール性認知症他



<対策>

- ・適量を守る
- ・食べながら飲む
- ・週2回は禁酒
- ・20歳未満禁止

日常からの体調管理と健康診断も

掛かりつけ医



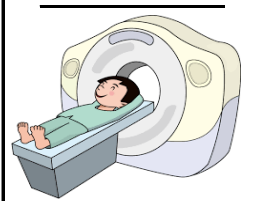
何でも相談できるから安心

定期健診



備えあれば憂いなし!!

人間ドック



早期発見・早期治療が大切です

喫煙は百害あって一利なし!!

長期間喫煙を続けると有害物質で臓器や組織に障害がおり、がん狭心症、心筋梗塞、肺気腫などの疾患につながります。
まずは**禁煙外来**にご相談ください。



大人から子供まで花粉症が増加中

今年の気象庁の予測では阪神地域の花粉のピークはスギ花粉が3月、ヒノキが4月、平年よりやや多めと予測されています。

<主な症状は>

目…痒み、充血、なみだ
鼻…くしゃみ、鼻水、鼻づまり
喉…かゆみ、痛み、違和感、咳
皮膚…肌荒れ、湿疹などです

発症前に対策を…症状が出たらすぐ受診を!!



いつでも…お気軽に…ご相談ください

美容皮膚科を開設しました

松本ホームメディカルクリニックにて美容皮膚科を開設しました。キャンデラ社のピコレーザー、エレクトロポレーションを導入、しみとりや小さいホクロの除去、肝斑に対するトーニングなど…、お気軽にご相談ください。



