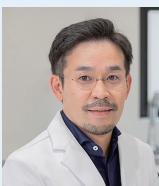


# 健康ひと口メモ

## 人生100年時代のからづくり

まつもと整形外科リハビリテーションクリニック

院長 松本周



我が国の平均寿命は2023年で男性81・09歳、女性87・14歳であり、今後も延びていくことが予想されます。2065年には、女性の平均寿命は90歳を超える「人生100年時代」が当たり前になると考えられています。しかしながら、健康上、不自由なく自立した生活がおくれる期間を示す「健康寿命」は、男性72・68歳、女性75・38歳とされており、男性で9年、女性で12年ほどは不健康な期間が存在するとしています。健康な身体を創り、長く保つための秘訣は、程よい「運動」です。人生100年時代では、単に寿命の延長だけでなく、元気で健康な心身状態で自分らしく過ごすことが重要となるでしょう。

健康寿命を延ばすことは、元気で活躍できる期間を延ばすことであり、一人一人の幸せな生活にもつながります。健康づくりで大切なのは「きょうよう」です。

と「きょういく」と言われています。「今日、用がある」「今日、行くところがある」といった行動を起こすことが自然と運動にもなり、楽しい気持ちを保つこともあります。これからは、皆さん自身が学び、行動していくしかなければなりません。

まずは、現在よりも10分間の身体活動の増大を心がけましょう。それだけで死亡、生活習慣病、がんのリスクが3～4%減少できると言われています。具体的には、成人の場合、通常1分間の歩数は110～120歩ですが、高齢者は1分間で約100歩程度であり、1日10分間（1日1000歩）今より歩くことから始めましょう。

## 高齢者肺炎球菌感染症の予防接種

令和6年度より、接種対象者が変わっています。

接種希望者は、機会を逃すことが無いようにご注意ください。

- 対象者 ①65歳の人（接種時に65歳に達している人）  
②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活に支障がある人（障害手帳1級）

※これまでに高齢者肺炎球菌感染症の予防接種を受けたことのない人が対象です。

■自己負担額 5,100円

■接種期間 65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで

■実施医療機関 阿部内科医院、角

田ふれあいクリニック、金上病院、仙南病院、高山内科胃腸科医院、同済病院、名取医院、丸森町国民健康保険丸森病院、三澤医院、山本医院

※上記の医療機関以外で接種される場合は、事前に健康推進課までお問い合わせください。



## 風しん追加的対策事業（令和7年2月28日で終了）

以下の人は、過去に定期の予防接種として接種機会がなく、風しん抗体保有率が低くなっています。この世代の抗体の保有率を高めることを目的として、風しん抗体検査と予防接種を公費で受けられる事業です。

- 対象者・料金 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性・無料

■実施期日（クーポン券の有効期限）

令和7年2月28日（金）

※令和4年度に郵送した、クーポン券の有効期限は「2025年3月」と記載されていますが、「2025年2月」に読み替えてお使いください。

※抗体検査を受けてから、結果が出るまでに一定期間を要します。期日までに予防接種を完了するよう計画的に検査をお受けください。

■実施医療機関 金上病院、仙南病院、高山内科胃腸科医院、同済病院、名取医院、丸森町国民健康保険丸森病院、三澤医院、山本医院

※上記の医療機関のほか、本事業に参加している全国の医療機関で受けることができます。直接、医療機関へお問い合わせください。

■その他 クーポン券を紛失された場合は再発行が可能ですので、健康推進課までご連絡ください。

【問い合わせ】健康推進課（☎62-1192）

【問い合わせ】健康推進課（☎62-1192）