

# 健康サイクル

健康寿命を延ばすために

まわそう!

今月は、私たちがご案内します!



南保健センター保健師  
 沼田 枝里奈さん(左)  
 掛田 彩乃さん(右)

少し寒くなってきましたが、お体に不調はありませんか? 健康は、充実した幸せな生活を送るための基礎となるもの。この「健康」を維持するためには、自身の健康状態を知った上で、適切な食事や運動を続けて、改めて健康状態を再確認するというサイクルをまわすことが重要です。「健康サイクル」の実践で、健康寿命を延ばしましょう!

【この特集についての問い合わせ先】健康・子ども課(南保健センター) ☎581-5211

※各事業の詳細については、広報さっぽろ(南区版)や南区のホームページで随時お知らせします。

## 知る

### とくとく健診・後期高齢者健診/がん検診

男女ともに要介護状態の原因となる疾病は、生活習慣病が多くなっています。健診は、お近くの医療機関や地域の会館などで気軽に受けられます。ぜひ、年に一度は「健診」で健康チェックをしましょう! また、男性では要介護状態の原因となる疾病の1位が悪性新生物(がん)でした。がんは、予防・早期発見が大切です。がん検診を受けましょう!

※受診場所や日程については、受診券に同封のチラシや、広報さっぽろ(南区版)で随時お知らせします。

### みんなでみに区る 健康まつり2014

10月23日(木) 10:00~14:30

血管年齢や骨密度、肺年齢などのさまざまな測定が受けられ、自分の体の健康状態を知ることができます。



測定コーナー以外にも、「みんなで食育」コーナーや初開催の「ベビーマッサージ」などもあり、子どもから高齢者まで幅広い世代の方が楽しめる内容になっています。



普段、なかなか自分の健康状態を確認する機会がない方に、特に来てほしいです。毎日忙しく働いている現役世代の方や、子育て中のママさんなど、ぜひ「健康まつり」に来てください!



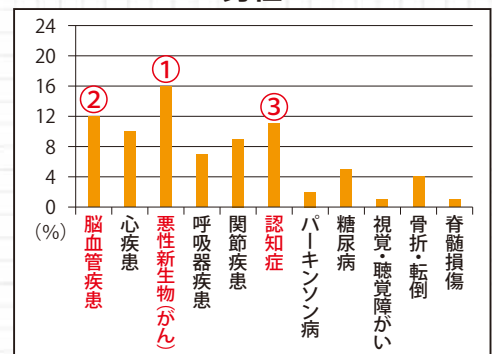
※「みんなでみに区る 健康まつり2014」の詳細については、本誌南区版の6ページをご覧ください。

### 介護の原因となる疾病とは?

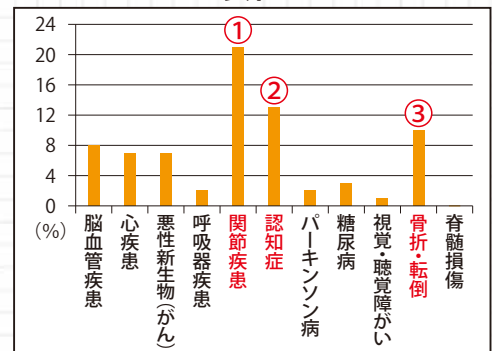
南区では、区民の健康に関する特性を把握するため、要介護状態の直接の原因となる疾病についての調査を行いました。

※調査対象は、平成25年度に南区で新規に要支援1以上の要介護認定を受けた65歳以上の方。

#### 男性



#### 女性



調べてみると、要介護状態の原因となる疾病は性別によって違いがあることがわかりました。男性は悪性新生物(がん)や脳血管疾患(脳卒中)、女性は関節疾患や骨折が多くなっています。生活習慣に関連した疾病が多いため、生活習慣の見直しや改善が重要ですね。

疾病分析の詳細については、南区のホームページをご覧ください。

札幌市 南区 介護 疾病分析 [検索](#)

