



るもいコホートピア構想

健康長寿の まちを目指して

るもいコホートピア構想

「コホートピアを目指す 健康長寿のまちづくりその⑥」

「健康寿命に大切な数字― 介護予防の大切さ―」

数字を見ながら、健康寿命の意味を考
えてみたいと思います。

日本人の平均寿命は、第2次世界大戦
直後は、男性は50・1年、女性は54・0
年でしたが、西暦2000年には男性
77・7年、女性84・6年と、わずか半世
紀で約30年寿命が延びました。長寿社
会への準備が整わないうちに平均寿命が
大きく伸び、新たな健康への取り組みが
必要になってきました。

「寿命」＝「自立した生活期間（健康寿
命）＋要介護の期間」と考えられます。自
立した期間を延ばし、要介護の期間を短
縮することが大切です。

要介護の原因としては、脳血管疾患、
関節疾患、骨折・転倒、衰弱、認知症と
様々ですが、中でも要介護の期間を延ば
す最大の原因が脳血管疾患です。

要介護の原因を年齢別に見ますと、60
歳代後半では半数が脳卒中で、80歳代に
なると減少し、今度は認知症が増えてい
きます。

このような背景から「①健康な65歳―
と②活発な85歳」を目指すことが、健
康寿命を延ばす最良の策ということがわ
かります。

現在実施中の、介護疾病リスクの早期
検出調査事業を通して、健康寿命を延ば
す手がかりを探りたいと思いますので、
皆さんの積極的なご協力をお願いします。



るもい健康の駅では、市
民の皆さんの健康と安心の
ために、次のことを広めて
います。

■シンシナティスケール

留萌管内は、脳卒中患者
の割合が全国平均に比べて
高く、皆さんにぜひ、大切
な人を脳卒中から救うため
に、ぜひ覚えていただきたい
のがシンシナティスケール
と呼ばれるサインです。

▼脳卒中の危険サイン（シンシナ ティスケール）

次の急なサ
インのうち、1
つでも当ては
まると、脳卒中
である可能性
が72%、3つ全
て当てはまると
85%まで高
まると言われ
ています。

※1つでも当てはまったら
迷わず119番

- 1 顔がゆがむ
- 2 手が上がらない
- 3 言葉がもつれる

■ロコモティブシンドローム（運動 器症候群）

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが
衰えると、くらしの中の自立度が低下し、
介護が必要になったり、寝たきりになる
可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になっ
ていたり、要介護になる危険性の高い状
態がロコモティブシンドロームです。

▼ロコチェックで思いあたること はありますか？

- 1 片足立ちでは靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 15分くらい続けて歩けない
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 階段を上るのに手すりが必要である

1つでも当てはまると、運動器の障害
の可能性ががあります。健康の駅では、皆
さんの体力レベルに応じた運動プログラ
ムを提供していますので、ぜひご相談く
ださい。

ロコモのための運動訓練 ○開眼片脚立ち



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

介護・疾病リスク早期検出調 査アンケートにご協力ください。

留萌市では55歳～64歳まで
の市民の皆さんを対象に、介護予
防や疾病リスクの可能性を早期に
検出するためのアンケートを実施
しています。

皆さんの参加、協力により、予防
モデルの確立に向けて、ぜひご協
力をお願いします。（同封の返信用封
筒で回答下さい）