

# にこりてい

第35号

にっこり（笑顔）＋ コミュニティ（地域）＋ クオリティ（活きいき）



## 『健康寿命』って何？

「健康寿命」とは…

日常的に支援や介護などを必要とせず、自立した生活を送れている年数のことです。

女性の平均寿命は約86歳、健康寿命は約73歳となっており、約13年は何かしらの支援や介護を必要としています。

男性は平均寿命約79歳、健康寿命約70歳です。

「にこりてい」では健康寿命を延ばすポイントをお知らせします。

《健康寿命を延ばすためには…》

### ① 健康チェック！

健康診断などを受けて、  
病気がないかチェックしましょう。



高血圧や糖尿病は脳卒中や  
心筋梗塞などの原因となります。

持病がある方は適切な治療をすることが  
健康寿命を延ばす第一歩です。

次回は②運動についてお知らせします。

小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

小樽市北西部地域包括支援センター



月曜日～土曜日 9：00～17：00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩