

■登米市の死因順位

| 死因順位 | 死因        | 死亡総数に占める割合 |
|------|-----------|------------|
| 1位   | がん(悪性新生物) | 26.0%      |
| 2位   | 心疾患       | 17.6%      |
| 3位   | 脳血管疾患     | 11.1%      |
| 4位   | 老衰        | 10.1%      |
| 5位   | 肺炎        | 7.2%       |

※宮城県衛生統計年報(平成29年度)より抜粋

生活習慣病に起因した病気が死因の上位に

「生活習慣病」とは、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣やストレスが原因で発症する疾患の総称です。具体的には高血圧、糖尿病、脂質異常症(高コレステロール血症など)、高尿酸血症・痛風、動脈硬化などが上げられます。少し前までは「成人病」と呼ばれていましたが、子どもも発症することがあることから、今は一般的に「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病は、本人が症状を感じづらいため、気付いたころには悪化していることが多いのが特徴です。症状が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞



今年から、新型コロナウイルス感染症により全国的に自

今の生活を振り返り自分にできること

昨年からの新型コロナウイルス感染症により全国的に自

平均寿命・健康寿命の差が広がりつつある登米市

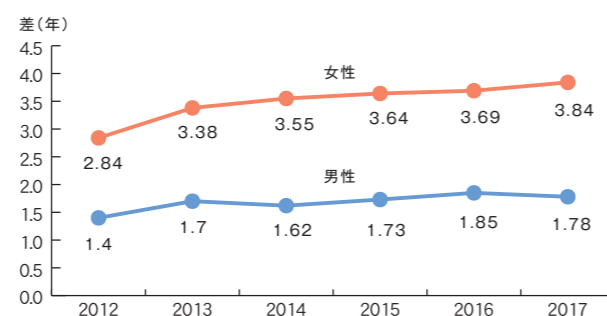
本市の平均寿命は、男女とも少しずつ上昇し、2017年には、男性80・36歳、女性87・81歳。健康寿命(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)も、男性78・58歳、女性83・97歳と12年と比較して上昇しています。しかし、平均寿命と健康寿命の差を見ると、男女ともに年々広がっており、17年には男性が1・78、女性が3・84と、介護が必要な状態の期間が長くなっているといえます。

外に出る機会が減り、我慢することが増えたため、心身ともに疲弊している人も多いためではないでしょうか。疲れやすくなったり、筋力が落ちてきたり、以前よりも生活を楽しめなくなったなど、気持ちや体に変化があると感じている人は要注意です。特に高齢者は「生活不活発病」(動かない生活が続くことにより、心身の機能が低下して、動けなくなること)になる可能性が高いため、今できる健康づくりに少しづつ取り組みることが大切です。

■登米市の平均寿命と健康寿命の推移(単位:歳)

|          | 2012年 | 2013年 | 2014年 | 2015年 | 2016年 | 2017年 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 平均寿命(男性) | 78.28 | 80.11 | 79.65 | 80.69 | 80.54 | 80.36 |
| 健康寿命(男性) | 76.88 | 78.41 | 78.03 | 78.96 | 78.69 | 78.58 |
| 平均寿命(女性) | 84.63 | 86.78 | 86.60 | 87.58 | 87.76 | 87.81 |
| 健康寿命(女性) | 81.79 | 83.40 | 83.05 | 83.94 | 84.07 | 83.97 |

■平均寿命と健康寿命の差



今こそ、自分にできる健康づくり

2月は「生活習慣病予防月間」です。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、人との接触を伴うような活動の自粛が呼びかけられたことで、外に出る機会が減った人は多いのではないのでしょうか。

今号は、コロナ禍の中でもできる健康づくりを紹介します。

圏市民生活部健康推進課 ☎0220(58)2116

**元気とめ！  
健康づくり宣言**

- 一. 動かそう！歩こう！あと10分
- 一. 適塩！プラス野菜あと一皿
- 一. めざせ受動喫煙ゼロ！  
めざそう禁煙
- 一. しっかり歯みがき！  
年に一度は歯科検診
- 一. ノンアルDAY！週2日
- 一. 活かそう！健診結果を生活に
- 一. つながろう！あいさつと笑顔で