

長寿の秘訣は、若さと健康

平均寿命ランキング、女性是全国9位



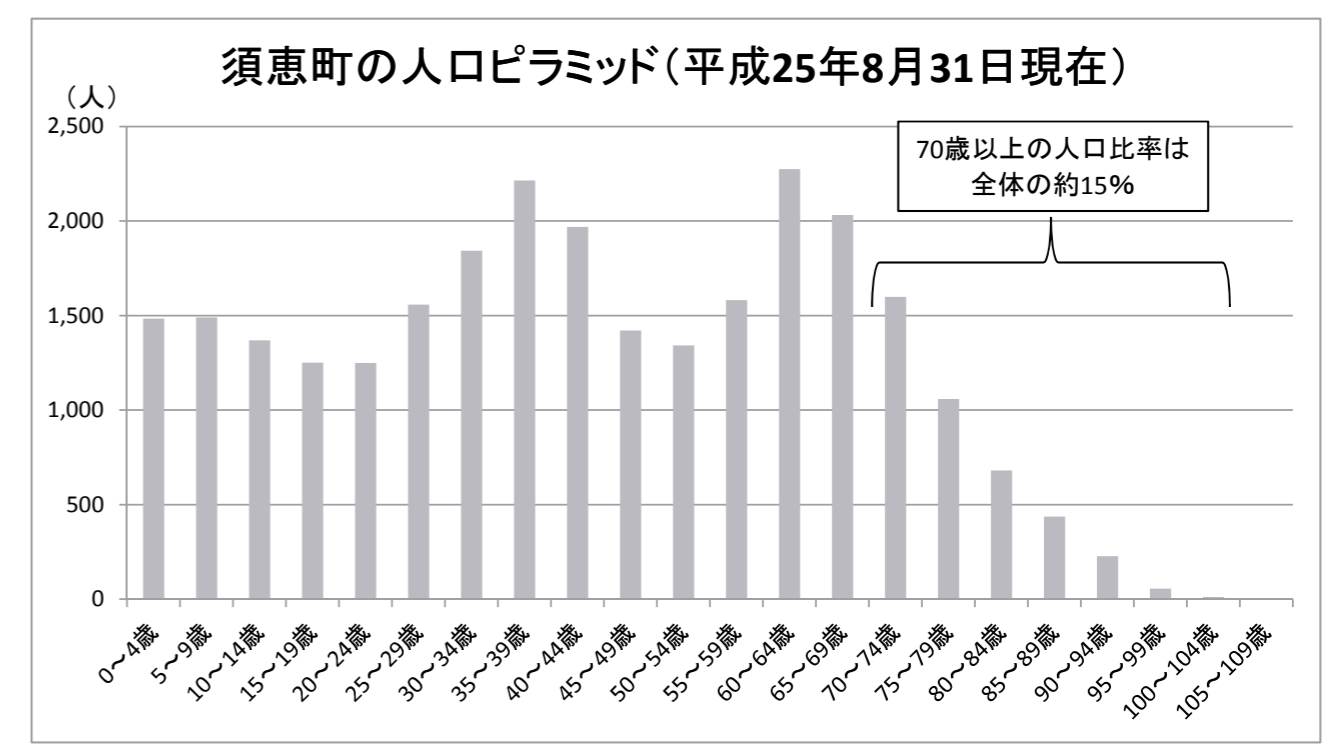
9月16日(月)は敬老の日。この敬老の日を前後して、町内各行政区で敬老会が開催され、長寿をお祝いしました。

町内における70歳以上のお年寄りの人数は、4082人で、これは須恵町人口の約15%に該当します。平成20年の3202人(約12%)と比べ、880人増加し、約3%「高齢化」が進んだことになります。(別表およびグラフ参照)

100歳以上のお年寄りの人数は、男性1人、女性11人で、女性の最高齢は105歳、男性は101歳です。(9月1日現在)

厚生労働省が7月に公表した「平成22年市区町村別生命表の概況」による平均寿命ランキングにおいて、須恵町の女性が全国9位(88.2歳)に輝きました。

	平成20年			平成25年		
	男女計	男	女	男女計	男	女
佐谷区	254	87	167	329	124	205
上須恵区	246	85	161	305	134	171
南米里区	95	38	57	142	59	83
大島原区	134	54	80	167	60	107
川子1区	70	17	53	90	31	59
川子2区	106	44	62	126	60	66
須恵区	306	127	179	419	178	241
長礼区	53	22	31	62	24	38
一番田区	215	97	118	261	110	151
城山区	198	87	111	266	123	143
藤浦区	61	30	31	94	44	50
甲植木区	281	108	173	372	156	216
乙植木区	184	71	113	206	90	116
新原区	249	90	159	315	122	193
旅石区	115	47	68	161	66	95
山の神区	172	72	100	215	77	138
西原区	126	49	77	158	57	101
旭ヶ丘区	91	26	65	103	36	67
恵西区	116	35	81	137	51	86
昭穂区	130	46	84	154	61	93
合計	3,202	1,232	1,970	4,082	1,663	2,419



高齢者インフルエンザ予防接種 接種費用の一部を負担します。

須恵町では、予防接種法に基づき、インフルエンザ予防接種を希望する、以下の対象者に接種費用の一部を公費負担しています。

希望する人は、実施期間内に実施医療機関にご予約の上、接種を受けてください。

※接種を受ける前に、予防接種・副反応などについて、説明書をよく読み、理解した上で接種を受けてください。※気になることや分からないことがあれば、かかりつけ医にご相談ください。説明書は、実施医療機関にあります。

▼実施期間 平成26年1月31日まで

- ▼対象者
 - ① 接種当日、須恵町に居住する65歳以上の者
 - ② 接種当日、須恵町に居住する60歳以上65歳未満の者で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能に障がいがある者、およびヒト免疫不全ウイルスに感染している者(健康保険証など)を確認できるもの
- ▼自己負担額 1000円
- ▼持参するもの 現住所と年齢が確認できるもの(健康保険証など)
- ▼実施医療機関
 - ・以下の町内医療機関および福岡県内指定医療機関

水戸病院	☎9335・3755
泰平病院	☎9322・5881
市来医院	☎9335・0165
岡医院	☎9322・0458
千鳥橋病院付属須恵診療所	☎9340・0011
須恵外科胃腸科医院	☎9362・2355
貫外科胃腸科医院	☎9355・5111
太田整形外科	☎9322・8877
須恵中央眼科	☎9322・1800
いずまるクリニック	☎9333・8741

※その他の医療機関で接種を希望するときは、健康福祉課にお問合せください。依頼書が必要になる場合があります。接種まで時間がかかることがあります。

▼問合せ先 健康福祉課

☎9322・1493 (ダイヤルイン)
☎9322・1151 (内線137・153)

インフルエンザと風邪
風邪は様々なウイルスによって発症します。通常、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心です。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化するとはあまりありません。インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって発症します。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人などは肺炎を伴うなど、重症化することがあります。

日常生活でできる予防

1. 流行前にワクチン接種
発病する可能性を低減化し、重症化防止に有効です。
2. マスクの着用
他人からの感染を防ぎ、また他人へ感染させることも防ぐ効果があります。
3. 人込みに行かない
不必要な外出は避け、人込みに行くときにはマスクを着用しましょう。
4. 外出後の手洗いとうがい
石鹸で15秒以上洗い、流水で流しましょう。
5. 室内の湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などで部屋の湿度を、50～60%に保ちましょう。
6. 十分な休養とバランスの良い食事
体力、抵抗力を高めておきましょう。