

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただけるよう最新の情報等も取り入れながら、掲載していきたいと考えていますので、ご利用いただければ幸いです。

ご自分やご家族の10年後、20年後の生活を考えたことは  
ありますか？

## 10年後の北薩地域では、超高齢化進行中！

将来推計人口によると、高齢者はH32年頃ピークを迎えます。



圏域の将来推計人口

	川薩圏域			出水圏域		
	総人口	65歳以上人口	高齢化率	総人口	65歳以上人口	高齢化率
平成22年	123,698	35,420	28.6%	89,880	26,851	29.9%
平成27年	118,595	36,814	31.0%	84,767	27,823	32.8%
平成32年	113,369	38,060	33.6%	79,940	28,524	35.7%
平成37年	108,078	37,972	35.1%	75,032	28,134	37.5%

(H25年度 地域医療連携計画から抜粋)

本県では、平成32年(6年後)には、

「1人の若者が、1.6人の高齢者を支える」厳しい社会が到来します。



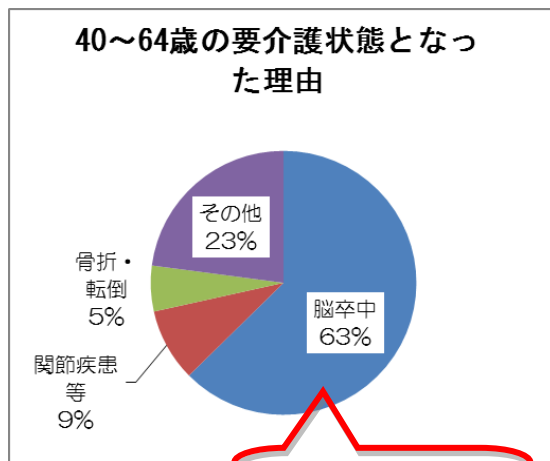
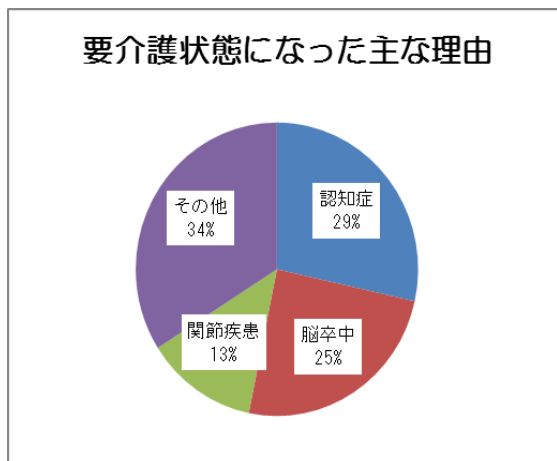
「幸せな老後」と「持続可能な社会」のために健康寿命をのばすことが重要です。

健康寿命をのばそう！！

健康寿命とは・・・。  
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

鹿児島県の健康寿命	男性	71.14歳	その差	女性	74.51歳	その差
平均寿命	男性	79.21歳	8.07歳	女性	86.28歳	11.77歳

＜本県の要介護状態となる原因疾患（平成25年度高齢者実態調査結果）＞



6割以上が脳卒中

今できることから始めましょう！

- 健康診査（人間ドック）を受けましょう。
- 異常に気づいたら，早めに病院を受診しましょう。
- かかりつけ医を決めて，健康管理のアドバイスをもらいましょう。
- 生活改善を考えているあなた⇒ 医師・保健師・管理栄養士など専門家による生活習慣改善のための保健指導を受けることができます。

ご自分だったら何ができそうですか？

「在宅医療」ってなあに？

要介護状態になっても，住み慣れた地域で療養できるように，各地域で在宅医療の推進・介護連携がすすめられています。住民向けフォーラムも開催されますので，ぜひご参加ください。（詳しいことは，各医師会にお問い合わせください）

※H27.10月現在の予定です。変更の場合もありますので，御了承ください。

主催	イベント名	日時	場所
川内市医師会	薩摩川内市在宅医療・介護市民フォーラム	12/13（日） 13時～	薩摩川内市 国際交流センター
薩摩郡医師会	在宅医療推進フォーラム	10/31（土） 13時～	宮之城文化センター
出水郡医師会	文化講演会 在宅医療講演会 長島フェスタ	9月開催済みです 11/14（土）13時30分～ 12/6（日）	出水市文化会館 阿久根市民会館 長島町文化ホール

10月はピンクリボン月間です 

ピンクリボンは，乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるために世界中で使われているシンボルマークです。現在では，日本人女性の約12人に1人が一生のうちに乳がんにかかると言われており，誰でもかかる可能性があります。女性のみなさん，乳がん検診を受けましょう。

＜問い合わせ先＞  
北薩地域振興局保健福祉環境部  
（川薩保健所）健康企画課  
健康増進係：豊川，正村  
〒895-0041  
薩摩川内市隈之城町 228-1  
TEL 0996(23)3165  
FAX 0996(20)2127