

STaD×聖隷佐倉市民病院 『「健康寿命」を延ばそう』

暦の上では春とはいえ、真冬の寒さが続いておりますが、皆様お身体の調子はいかがでしょう。今回は、4月にリニューアルオープンする健診センターに合わせて、3月21日(金・祝)に行われる市民公開講座と内覧会についてご案内いたします。

みなさん、「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。健康寿命とは、「介護の必要なく自立して健康な生活ができる期間」とされており、近年、ただ単に「平均寿命」を延ばすだけでなく、いかにいきいきと健康で自立し生活できる期間を延ばすかに対して関心が高まっています。

平均寿命と健康寿命の差は、「介護、病気等で自立した生活ができない期間」となります。2010年の調査によると、この差は全国平均で男性9.13年、女性12.68年でした。今後、平均寿命が延びるにつれてこの差が拡大すれば、健康上の問題だけではなく、家族への負担や医療・介護費等の増加による家計への影響も考えられます。

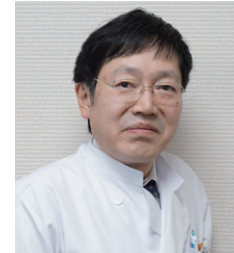
それでは、健康寿命を延ばすためにはどのようにしたらよいのでしょうか。健康寿命はいわば「日常の生活習慣の成績表」です。マイナスの要素が多ければ悪く(短く)なり、プラスの要素が多ければ良く(長く)なります。プラスの要素を増やすには、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を心がけ、1年に1回、定期的に人間ドックや健康診断を受診することが大切です。定期的な人間ドックや健康診断の受診によって、ご自身の健康状態の変化を把握し、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防することができます。また、がんについても早期発見によって速やかな治療につなげることができます。さらに、当院の人間

ドックではお一人お一人の検査結果を基に生活習慣の見直しをサポートさせていただきます。

今回の市民公開講座では、健康を維持するための極意、「眼からうるこの『人間ドック』～知っているようで知らないその効果～」と題し講演をさせていただきます。人間ドックを毎年受けていらっしゃる方はもちろん、今まで一度

も受けたことがない方も人間ドックを受けるメリットを、人間ドック健診専門医の立場から分かりやすくお話いたします。

また、当日は今年4月にリニューアルされ、新しく生まれ変わる新健診センターの内覧会も同時開催いたします。利用者様からのご意見を基に1日ゆったりと寛いで頂ける空間作りを目指しました。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



聖隷佐倉市民病院
健診センター
所長 有田 誠司(ありた せいじ)

聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・脳ドック・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006

FAX : 043-486-1687

URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

mail : sk-dock@sis.seirei.or.jp

住所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2

QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック

