



平成 29 年 6 月
第 146 号
編集：加賀

サンショウにゆうす

(発行) 2017 年 6 月
秋田市山王沼田町 6-29
カゲイ山王 1F
TEL：018-874-7441
FAX：018-863-9880

秋田県民は不健康？いや実は…



2017 年 6 月時点の最新データである厚労省発表の 2013 年版資料によりますと、
秋田県民の平均寿命は男性 78.22 歳で 47 県中 46 位、女性 85.93 歳で 39 位。

全体的に寿命が短く不健康なイメージがありますが、実は「健康寿命」というのも発表されています。**定期的な通院や介護を受けていない年齢を指すそうです。**

秋田県民の健康寿命は男性 70.71 歳で 39 位。平均寿命の順位よりは上位になっています。女性においては 75.43 歳でなんと 3 位!!

さて、ここからが本題ですが、「平均寿命と健康寿命の差」こそが、不健康期間となるのですが、**秋田県におけるその期間は男性 7.51 年で 5 番目に短く、女性は 10.50 年で 3 位。**

つまり秋田県民は…**寿命は短い**が、**不健康な期間も短い**。といえます。

ちなみに「ピンピンコロリ」発祥の地とされる長野県、

平均寿命は男女とも日本一長いのですが、不健康期間も長く、順位でいえばワーストに近い位置にあるそうです。

その逆に平均寿命が男女ともワースト 1 の青森県。不健康期間の短さは、男性が 1 位、女性が 4 位。う～ん、果たしてどちらが良いのやら。

…と、あくまでデータの話ですが、できるだけ健康でいたいものですね。



↑どちらも税込 84,672 円です。

はずむスポーツチャレンジデー 2017 in あきた

5 月 31 日に行われたこの企画、当社社員も毎年恒例の「ラジオ体操」で臨みましたが…

残念ながら秋田市は下関市、江戸川区に 10% 近くも差をつけられて、惨敗でした(T_T)



他の市町村を見ると、**勝ったのは男鹿市、潟上市、横手市、井川町、五城目町、美郷町、大潟村などで、負けたのは仙北市、大仙市、八郎潟町、秋田市などでした。**

運動の習慣化や健康増進を目的とした企画なので、**勝っても負けても、ぜひ運動は続けましょう!**

熱中症対策、高血圧の人は塩分をとるべき?

夏のキャンペーンで大変ご好評をいただいている「経口補水液」ですが、「**高血圧でも大丈夫?**」といった声がチラホラと聞こえます。

じわじわと出る汗には塩分がほとんど含まれない為、塩分補給は不要です。しかし、**運動時などの大粒の汗は毛穴が広がり塩分も一緒に流れる**ので高血圧であっても場合によっては塩分補給が必要とのことです。通院している人は事前にお医者さんに確認しておいたほうがよさそうですね。

ぜひ用量を守って、

各 100 円!!

ワンコインで熱中症対策を!



皆様からの川柳、首を長くしてお待ちしております!!

介護のあるある川柳を皆様から募集しております。作品は担当営業へ直接お伝え頂いても、当社ホームページ

(www.sanshou-egao.com) のお問い合わせフォームからや FAX での応募でも OK です。

今月の一句

利用者の 介護の様子に 親想う