



平成29年度 保健大学すこやかゼミ

県民の健やか力（ヘルスリテラシー）向上に大学をあげて取り組んでいます

【講座名】健康と介護予防について考える

【講師】理学療法学科 助手 木村 文佳

【日時】平成30年3月17日（土）13:30～15:30

【内容】

健康で元気に過ごすことは、どの世代にとっても理想的な生活です。しかし、高齢になるほど疾病のリスクや介護需要度は高まります。近年では、団塊の世代が後期高齢者となる2025年問題、単身高齢者の増加により孤独死が増えると見込まれる2040年問題が注目されています。

今年度のすこやかゼミでは、健康と介護について、全国と青森の状況を照らし合わせながら、健康と介護予防の重要性について考えてみたいと思います。講義では健康生活の実践と介護予防に必要な運動の種類と量などについてご提示します。

参加者ご自身の習慣について振り返る時間とし、参加者同士の交流を通しながら、健やかに生きるための知恵について、参加者同士で共有することを目的とします。

講師プロフィール

青森県蓬田村出身。平成19年より青森県内の病院で勤務し、平成28年度より青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 助手として勤務。「姿勢制御」「腰痛」をテーマに研究を行っている。

場 所：青森県立保健大学 B棟3階 B301教室

参加費：無料

定 員：20名（※申込者多数の場合は抽選）

申 込：裏面をご覧ください。

締 切：3月6日（火）

その他：受講可否については、3月9日（金）頃に申込者住所あてに郵送します。

【お問合わせ先】

青森県立保健大学 地域連携推進課 電話：017-765-4085（月～金曜日8:30～17:15）

青森県の「平均寿命」は全国ワースト1位！(※) では「健康寿命」は.....？

※2015年の都道府県別平均寿命(2017年12月13日厚生労働省発表)

健康と介護予防
について考える

よく、ニュースで青森県は「平均寿命」が全国ワースト1位だって聞くけど・・・。「健康寿命」ってどういう意味？



「健康寿命」は、平均寿命や介護予防とどんな関係があるの？

健康寿命は「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」であり、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。この差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大してしまいます。差を縮めるためにも、健康生活の実践と介護予防が重要となります。

青森県の現状も、「平均寿命ワースト1」以外、実は良く知らないなあ。健康生活の実践と介護予防が重要って言うけど・・・。いつから、どんなことをすればいいの？



講座では知っているようで知らない青森県の現状や、健康生活の実践と介護予防に必要な運動の種類と量などについて学びます。運動が苦手！時間がない！という方でも大丈夫です。

申込方法 「FAX」「申込みフォーム」のいずれかの方法でお申し込みください。

FAX 送信先: 017-765-2021

以下に必要事項をご記入の上、切り取らずにFAX送信してください。

区 分	一般 / 高校生		
名 前	(ふりがな)		
住 所	〒		
電話番号			
職業(高校名)		年齢	

申込みフォーム QRコードまたはURLからアクセスし、必要事項を入力してください。

https://www.auhw.ac.jp/renkei/chiiki_renkei/s_form.html



※記入いただいた情報は、公開講座実施のために利用し、それ以外の目的には一切使用しません。

年齢・職業については、講座受講者の傾向等を把握するためのもので、支障のない範囲で確認をさせていただいております。