



男と女のいきいきコラム



男女共同参画社会の実現を目指して

VOL.62

「アラカン」 〜生き生きと輝く世代〜

9月に入り、子どもたちは元気に登校を始めました。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなり秋の気配が感じられます。

土岐市は豊かな自然に恵まれ、四季それぞれの美しさを感じることが出来ますね。

ところで、人には季節があるので、
「青年期」、「壮年期」・・・と分けられるのかもしれませんが。

厚生労働省が7月に公表した、平成20年度の男女別平均寿命では、男性が79・29年、女性が86・05年で、男女とも過去最高の平均寿命となりました（ちなみに昭和55年では、男性が73・35年、女性が78・76年でした）。

最近は何代ごとに付けた呼び名を多く聞きます。

30歳前後を指す「アラサー」（アラウンドサーティ）から始まり、昨年の流行語大賞に選ばれた「アラフォー」（アラウンドフォーティ）（アラウンドファイティ）（アラウンドフィフティ）50歳前後）などです。

その中でも今一番元気な世代は、

「アラカン」（アラウンド還暦）60歳前後）の方たちではないでしょうか。「アラカン」の方たちは仕事や子育ても一段落し、健康で、何よりも今までに培った英知があります。それらを生かし、さらに前向きに生きる姿勢はますます輝いて見えます。

アラカン世代の方たちが、生涯を通じて健康に暮らし、社会参画することが、次に続く世代のあこがれやお手本となり、男女共同参画社会の実現につながるようになるのではないのでしょうか。

※9月19日（土）に、土岐市男女共同参画推進講座を開催します。本紙8月15日号と同時配布の折り込みチラシをご覧の上、ぜひご参加ください。



Vol. 17

窓Q&A

特定健康診査・ 特定保健指導について

市民課・保険年金係
内線131～136

AQ 特定健康診査とは？

平成20年4月の医療制度改革により「特定健康診査」が始まりました。これは、それぞれの医療保険者（例 国保、協会けんぽ、共済組合など）が主体となり、加入者を対象に「メタボリックシンドローム」に着目した生活習慣病予防のための健診とその結果に基づいた保健指導を実施するものです。

Q メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

A 内臓脂肪の一定以上の蓄積に加え、高血圧や脂質異常、高血糖といった危険因子を二つ以上合わせ持った状態をいいます。

それぞれの異常は軽くても、複数の危険因子が重なることで動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を招くことがあります。

AQ 特定健康診査の内容は？

特定健康診査の対象の方には、市から受診券が送付されますので、健康増進と生活習慣病の予防・早期発見のため、年1回は必ず特定健康診査を受診しましょう。

国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、ご加入の各医療保険にご確認ください。

AQ 特定保健指導とは？

特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム該当者および予備群と判定された方（治療中の方を除く）には、市保健センターが特定保健指導を実施します。

保健師、管理栄養士などの専門家が、あなたの健康づくりをサポートしますので、ぜひ活用しましょう。

※本紙9月15日号で特定健康診査について詳しくお知らせします。