

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

健康管理編

～歩こうよ 貯筋<sup>ちよきん</sup>で延びる 健康寿命～ 健康づくり運動習慣推進チーム

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

## ●「平均寿命」と「健康寿命」

「平均寿命」には、寝たきりや認知症などを患って介護が必要となる期間も含まれていますので、健康上の問題による日常生活への影響がない期間として「健康寿命」があります。この「健康寿命」をはかる指標として、町の国保データベース（KDB）システムでは「平均自立期間」を算出することができます。

## ●「平均自立期間」とは…

日常生活が自立している期間を「平均自立期間」といいます。この日常生活が自立している期間が長ければ長いほど、健康寿命が長いと考えられます。また、平均寿命と健康寿命の差が短い方がよいと言われています。

富士見町	平均寿命	平均自立期間 (要介護2以上になるまでの期間)	平均自立期間 (要支援も含み介護が必要になるまでの期間)
男性	81.8 歳	81.1 歳	79.9 歳
女性	87.8 歳	85.1 歳	82.6 歳

※国保データベース（KDB）システムより

## ●健康的な生活習慣で健康寿命を延ばしましょう

健康寿命を延ばして、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。

そのためには、運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。



### 生活改善のポイント

**1に「運動」 2に「食事」 しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」**

年金  
だより

## 便利なインターネットサービス 「ねんきんネット」をご利用ください

問 岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

「ねんきんネット」とは、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでも、パソコンやスマートフォンから年金情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

### ●「ねんきんネット」でできることは？

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の確認
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 日本年金機構から郵送された各種通知書の確認 など

### ●利用対象者は？

- 基礎年金番号をお持ちの方  
(昭和61年4月以前に年金受給権が発生した老齢年金受給者の方にはご利用いただけません)

### ●ご注意ください

※利用するには、利用登録（ユーザIDの取得）が必要です。

日本年金機構のホームページ（[http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](http://www.nenkin.go.jp/n_net/)）から申し込みができますので、年金手帳など基礎年金番号が確認できるものをご用意のうえ、登録申請を行ってください。

※電話でのお問い合わせは「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」☎0570-058-555（050から始まる電話でおかけになる場合は☎03-6700-1144）へおかけください。