

元気で長生きしましょう!

県政スポット

奈良県は、今後10年間で男女とも県民の**健康寿命を日本一**にすることをめざしています。

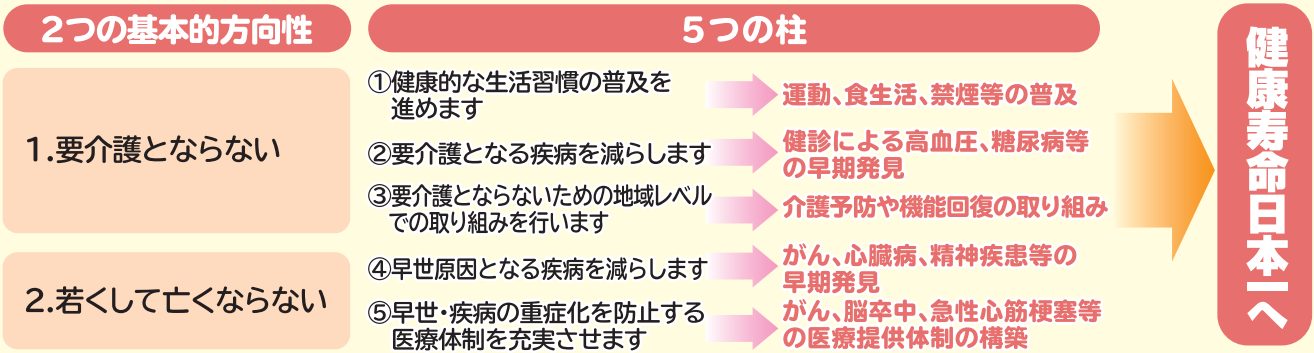
そのために、健康づくり、医療、介護、福祉等の関連施策を一体的に推進する必要があり、これら分野ごとの計画の上位計画として平成25年7月に「**なら健康長寿基本計画**」を策定しました。

今後、これらの計画を歯車がかみ合うように連動させて、総合的・統一的に健康寿命を延ばす施策を推進していきます。



注) 医療費適正化計画についても、基本計画の関連計画の一つですが、この図には示していません。

2つの基本的方向性と5つの柱に基づいて、施策を推進します。



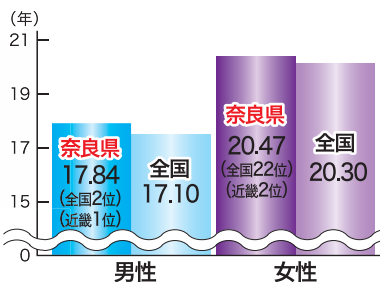
健康寿命って?

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間で、65歳時点での平均余命から介護が必要な期間(平均要介護期間)を差し引いた期間に相当します。

$$\text{健康寿命 (平均自立期間)} = \text{平均余命} - \text{平均要介護期間}$$

※県では、「介護保険制度の要介護1」までの方を「健康で自立している」と考え、「65歳以降、健康で自立している平均年数(65歳平均自立期間)」を健康寿命としています。

平成23年 本県の健康寿命(65歳平均自立期間)



平成23年 都道府県「健康寿命」ランキング

男性		
1位	長野県	18.09年
2位	奈良県	17.84年
3位	熊本県	17.66年
女性		
1位	島根県	20.97年
2位	高知県	20.97年
3位	熊本県	20.91年

出典: 奈良県健康づくり推進課調べ

“がんにならない、がんになっても安心できる奈良県”をめざして

奈良県では、平成25年3月に第2期奈良県がん対策推進計画を策定し、がん患者を含め県民の視点に立ったがん対策を推進しています。

さまざまながん対策の中で、今回は、がんに関する普及啓発や、がん体験者同士の交流を進める取り組みについて紹介します。

ならのがん対策県民提案事業

がん患者などに支援を行っているボランティア団体からの事業提案をもとに、がん患者や家族の視点に立った講演会や交流会を行います。

広げようピアサポートの輪!

がんと向き合い、希望を持って療養生活を送ることができるよう、がん体験者とその家族を対象に、講演会や交流会を開催します。(年4回)

《第1回》

9月23日(祝)

13時30分～16時

〒やまと郡山城ホール 会議室C

①講演会

「色彩コーディネーターが語る
色の力で心を笑顔に」

講師/西川ユカさん

(色彩コーディネーター)

②交流会

■ハガキで住所・氏名・電話番号・参加人数を、奈良市ボランティアインフォメーションセンター「NCN若草の会」(〒630-8122奈良市三条本町13-1 はぐくみセンター1階)へ。

☎0742-44-3214 (NCN若草の会 野村)

E-mail ncn2013@yahoo.co.jp



要申込・無料
先着30人
(定員を超えた場合のみ通知)

ならのがん医療講演会

inリレー・フォー・ライフ・ジャパン奈良



ルミナリエセレモニー

がん制圧をめざし、世界20か国以上で開催されているチャリティーイベント「リレー・フォー・ライフ」が奈良県で初めて開催されます。

このイベントは、がん体験者、家族、支援者が繋がる命を実感しながら、「1本のタスキ」を24時間リレーし、絆を深めます。そのプログラムのひとつとして、「ならのがん医療講演会」を開催します。

10月19日(土)・20日(日)

〒県立橿原公苑陸上競技場 会議室B

講演①10月19日 13時30分～14時50分

「ピアサポーターと医療職との協働」

講師/井上 玲子さん(東海大学健康科学部看護学科准教授)

講演②10月19日 15時～16時30分

「“がん”をもっと知る!!～三大治療と緩和医療を中心に～」

講師/東 光久さん(天理よろづ相談所病院総合内科医)

講演③10月20日 10時～11時20分

「わが国のがん対策に占める検診の重要性」

講師/垣添 忠生さん(日本対がん協会会長)

※リレー・フォー・ライフ・ジャパン奈良への参加やイベント情報については、下記ホームページでお知らせします。



リレーウォーク

〒リレー・フォー・ライフ・ジャパン奈良実行委員会

E-mail rflj-nara@goo.jp URL rflnara.jimdo.com/

申込不要・無料
各講演先着60人

患者サロン

患者サロンとは、がん患者やその家族など、同じ立場の人が、気軽に語り合う交流の場のことです。患者サロンでは、奈良県が実施した「がんピアサポーター養成研修」を修了したがんピアサポーターが、一緒にお話をお伺いします。

県内では、がん診療連携拠点病院など以下の8か所で実施しています。

これからの時間を大切に向き合うために
あなたの思いを語りませんか。
体験者のお話を聴きませんか。

患者サロン	施設名
「なごみ」 毎月第1・3金曜日 13:30～15:30	県立医科大学附属病院 ☎0744-22-3051(代)
「くつろぎ」 毎月第3火曜日 14:00～16:00	県立奈良病院 ☎0742-46-6001(代)
「サロン“いこい”」 毎月第4水曜日 14:00～16:00	天理よろづ相談所病院 ☎0743-63-5611(代)
「患者サロン 生駒」 毎月第3水曜日(原則) 14:00～16:00	近畿大学医学部奈良病院 ☎0743-77-0880(代)
「春日野～かすがの～」 毎月第3木曜日 14:00～16:00	市立奈良病院 ☎0742-24-1258(直)
「ほっとサロン飛鳥」 毎月第2水曜日 14:00～15:00	国保中央病院 ☎0744-32-8800(代)
「患者サロンよしの」 年3回 13:30～15:30	県吉野保健所 ☎0747-64-8134
「患者サロンとまと」 年1回 13:30～15:30	県郡山保健所 ☎0743-51-0196

患者サロンよしの

10月25日(金) 13時30分～15時30分

〒県吉野保健所2階 大会議室

①講演会「がんと緩和ケア」講師/徳岡 泰紀さん(国保中央病院 緩和ケア長)

②交流会

■ハガキかFAXで住所・氏名・電話番号・参加人数を下記へ。

〒県吉野保健所 〒638-0045 下市町新住15-3
☎0747-64-8134 FAX 0747-52-7259

要申込・無料
先着50人
(定員を超えた場合のみ通知)



※奈良県がん対策推進計画、各イベントの詳細については、下記ホームページに掲載しています。

〒県保健予防課 ☎0742-27-8928 FAX 0742-27-8262 URL www.pref.nara.jp/21332.htm