

# プラチナ世代 特別号

7月22日(火)号

presented by



発行:株式会社タウンニュース社 横浜北支社 https://www.townnews.co.jp 〒225-0014 横浜市青葉区佐田西2丁目1-3 TEL:045-913-2711(代)FAX:045-910-1120 発行責任者/宇山知成 ■支社長/木曾祐司 ■編集長/岸田祐亮

高齢者の社会参加促進などを目的に、65歳以上の市民を対象に配られている「濱ともカード」。市福祉サービスの一環として、入場料や商品の割引特典などを受けられる優待証として2008年の事業開始から24年度末までの累計交付枚数は117万枚超。利用できる店舗や施設は1800を超え。

横浜市民で、新たに65歳になった人へは、介護保険証と一緒にカードが自宅へ郵送される。それ以外の人は、区役所高

齢・障害支援課が、そのう横浜店(西区)6階3レニアムカウナーで受け取れる。65歳以上の市民であることがわかる公的証明書(保険証、運転免許証等)を持参。基本的には優待内容の適用は本人のみとなるが、一部の店舗では、同伴者の利用も可能なものもある。利用時に協賛店を確認を。

濱とも協賛店は、カードと同じ図柄のステッカーが貼ってある店舗や施設。一覧は区役所、行政サービスコーナーで配

65歳以上の市民を優待しているパンフレットやウェブサイトを「濱ともカード」で検索に掲載されている。ウェブサイトで「区名」「見る・遊ぶ」「食べる・飲む」などのカテゴリ、店名や駅名などのキーワードなどから探すことができる。

問合せは横浜市コールセンター ☎045・664・2525へ。



## 全国トップクラスで推移

### 厚労省の市区町村別発表

順位	都道府県	市区町村	平均寿命
1	神奈川県	川崎市麻生区	84.0
2	神奈川県	横浜市青葉区	83.9
3	長野県	上伊那郡宮田村	83.4
4	愛知県	日進市	83.4
5	京都府	木津川市	83.3
6	神奈川県	鎌倉市	83.3
7	長野県	諏訪郡原村	83.3
8	神奈川県	横浜市都筑区	83.3
9	滋賀県	草津市	83.3
10	長野県	下伊那郡豊丘村	83.3
30	神奈川県	横浜市港北区	83.1

厚生労働省の市区町村別生命表(2020年データ)によると、男性の平均寿命は青葉区が83・9歳で全国2位、都筑区が83・3歳で同8位と全国トップ10に入っている。北部4区は男女とも全国、神奈川県、横浜市の平均を上回っており、全国トップクラスの「長寿地域」となっている。

生命表は、厚労省が5年に1度、国勢調査年を含む前後3年間の人口動態統計をもとに、日本の人口と死亡数、出生数から作成、2000年から発表している。

長寿の街・青葉 北部4区の平均寿命は、00年の発表当初から男女ともに、全国、神奈川県、横浜市の平均を上回っており、男性の平均寿命では、05年と15年に4区すべてがトップ30位以内で、20年には男女とも全国1位となったのは川崎市麻生区だった。北部4区の平均寿命の高さについて、市健康福祉局は、地域的な要因は特定できないとしながら、一般論として、医療提供体制の充実やアクセスの良さ、経済的な安定、運動や食事といった生活習慣の良さなどの要素を挙げた。

「健康寿命」延伸に力 横浜市は「健康横浜21」

心不全の予防から治療まで 横浜労災病院 循環器内科部長 青木元

横濱労災病院循環器内科では主に心臓血管のトラブルによる各疾患に対し治療を行っており、心不全パネミックとも呼ばれており、心不全の発症には生活習慣病と呼ばれる高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などが大きく関与しており、早期からの介入が必要とされている。心不全を発症すると身体機能は低下、慢性化すると増悪と改善を繰り返して徐々に重症化していき、観念から服薬の徹底、体重や血圧の自己管理、減塩食などの食事制限、生活環境の整備などが重要である。また、心不全が重なり、心臓リハビリテーションの有効性に関する報告が数多くあり、それらを踏まえ、心不全

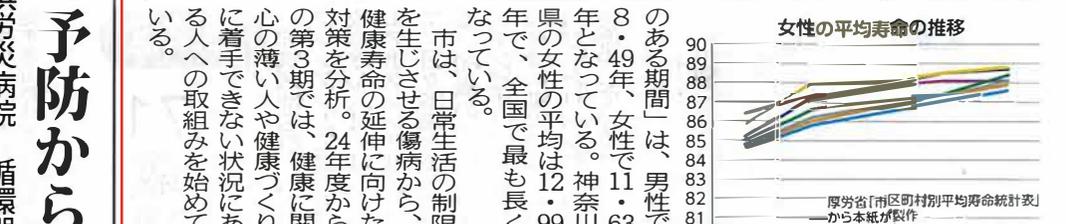
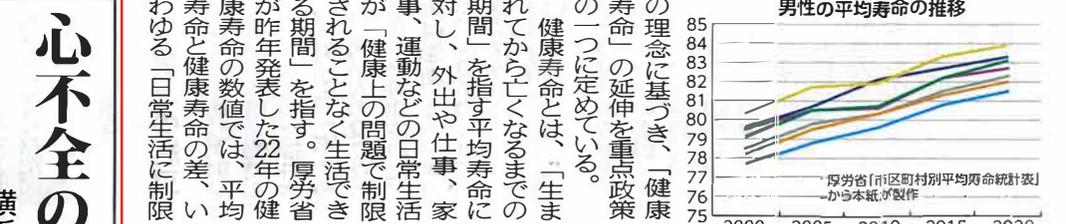
この結果を参考に、都筑区福祉保健課では、働き・子育て世代の生活習慣との関連が大きい傷病の一つである脂質異常症に注目し、厚労省の「食生活改善普及運動月間」にあわせ、昨年9月に「ツツキベジタブルチャレンジ」を実施。区内のコンビニエンスストア「ローソン」と協力し、野菜の摂取を促したり、YouTubeによる啓発動画や地元プロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」の選手が実践した。都筑区では昨年度の実績を踏まえ今年度も何らかの方法で同様の啓発を予定しているという。

認定看護師、外来看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士などの職種で心不全管理を行っています。

心不全には原因となる疾患があり、それらに対する治療も必要です。当院では冠動脈に対するカテーテル治療、不整脈に対するカテーテルアブレーション治療、徐脈性不整脈などに対するペースメーカー治療も積極的に行っています。

認定看護師、外来看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士などの職種で心不全管理を行っています。

心不全には原因となる疾患があり、それらに対する治療も必要です。当院では冠動脈に対するカテーテル治療、不整脈に対するカテーテルアブレーション治療、徐脈性不整脈などに対するペースメーカー治療も積極的に行っています。



区	男	女
全国	81.5	87.6
横浜市	82.3	88.1
横濱見区	81.5	87.3
神奈川川	82.2	88.1
西	81.6	87.6
中	79.5	87.4
南	80.9	87.3
保土ヶ谷	81.8	88.2
磯子区	82.6	87.8
金沢区	83.1	88.4
港北区	83.1	88.4
北	83.0	88.5
戸	82.5	88.0
港南区	82.0	88.1
旭	82.7	88.1
緑	81.6	87.8
瀬谷	83.0	88.4
泉	82.6	88.2
青葉区	83.9	88.8
都筑区	83.3	88.7

