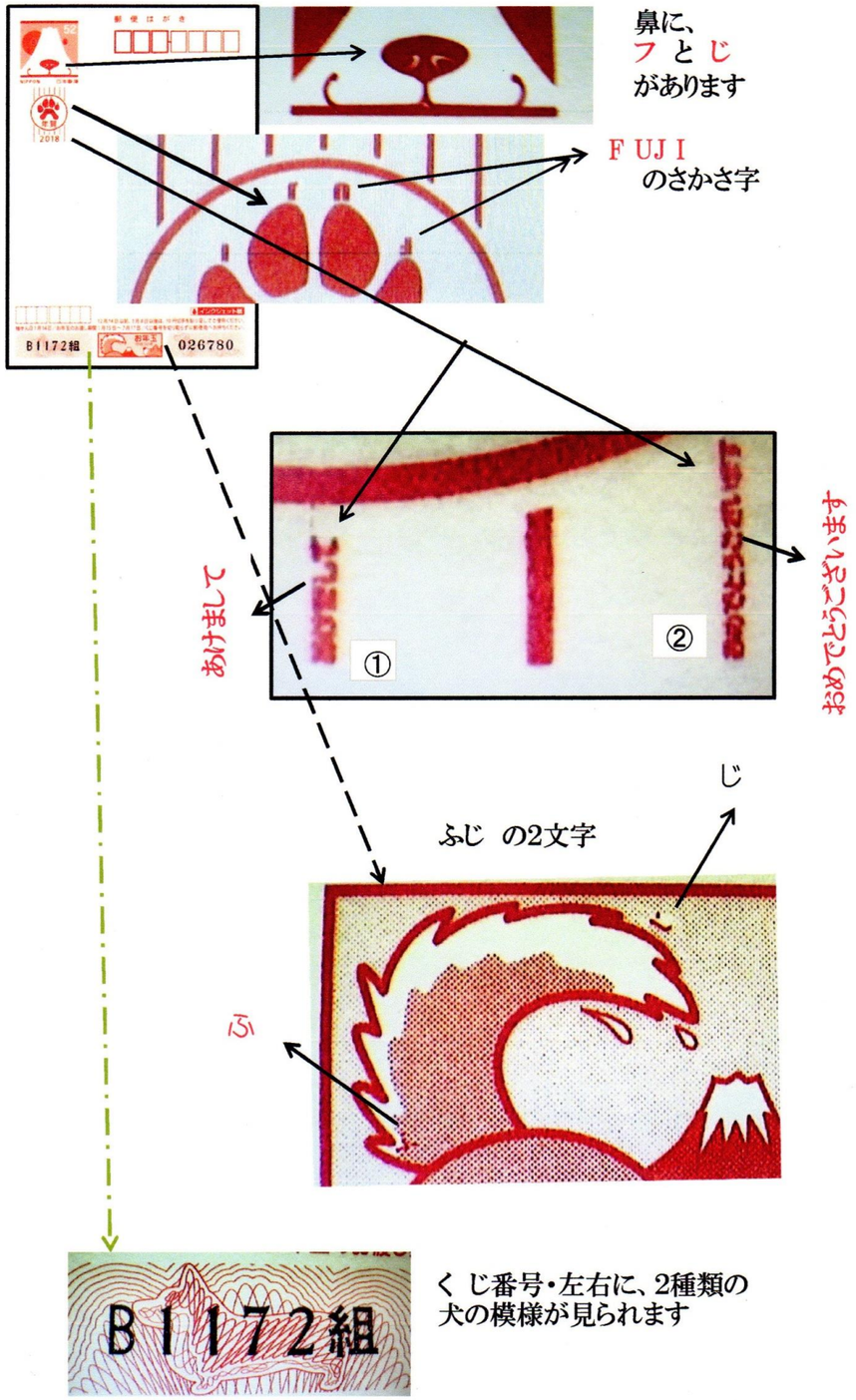
# 今年の年賀ハガキにも隠し文字が!

昨年の年賀ハガキ数種類に隠し文字がありましたが、今年は
2種類のようで、文字の多い下記のハガキについて説明します。







くじ番号・左右に、2種類の
犬の模様が見られます

相葉 記


# ひいらぎ便り

第 8号　　平成30年 1月

サービス付き高齢者向け住宅
ひいらぎの里

みなさん、**あけましておめでとうございます！！**
いつもみなさんにかわいがってもらっています、**さくら**です。
ひいらぎの里が迎える、**はじめてのお正月**にこうして、
ごあいさつができることをとてもうれしく思います♪
わたしにとっても初めてのお正月、
そして今年は**戌年！(わん！)**みなさんのこれからの一年が
**ワンダフル**で充実したものになりますように♪

# 平均寿命・埼玉県男性22位・女性39位

厚生労働省が5年ごとの都道府県別の**平均寿命を**発表しました。

平成27年の統計

| 男　性 | | | 女　性 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 順位 | 都道府県 | 平均寿命 | 順位 | 都道府県 | 平均寿命 |
| 全国 | | 80.77 | 全国 | | 87.01 |
| 1 | 滋賀 | 81.78 | 1 | 長野 | 87.67 |
| 2 | 長野 | 81.73 | 2 | 岡山 | 87.67 |
| 3 | 京都 | 81.4 | 3 | 島根 | 87.64 |
| | | | | | |
| 4 | 神奈川 | 81.32 | 15 | 東京 | 87.26 |
| 22 | 埼玉 | 80.82 | 39 | 埼玉 | 86.66 |

厚生労働省は**「がん・心疾患・脳血管疾患の三大死因**の減少が,寄与したこと及び医療技術の進歩と、健康志向にによる生活改善が進んだ事と述べています。

過去最高の伸びで、**世界の長寿国**は、男性で1位はスイスで、**日本は6位、女性は1位**

世界の長寿国

| 男　性 | | | 女　性 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 順位 | 国名 | 平均寿命 | 順位 | 国名 | 平均寿命 |
| 1 | スイス | 81.3 | 1 | 日本 | 868 |
| 2 | アイスランド | 81.2 | 2 | シンガポール | 86.1 |
| 3 | オーストラリア | 80.9 | 3 | 韓国 | 85.5 |
| | | | 3 | スペイン | 85.5 |
| 6 | 日本 | 80.5 | 5 | フランス | 85.4 |

## 平均寿命と平均余命

平均余命とはこの歳で、あと平均何年生きられるかの意味です。
主な年齢の「平均余命」を示しますと、

日本の平均余命

| 年齢 | 男 | 女 |
|---|---|---|
| 70 | 15.72 | 19.98 |
| 80 | 8.92 | 11.82 |
| 90 | 4.28 | 5.52 |

**70歳の男性**の人は
平均して15 年から16年
生きられると云う事です。

**平均寿命は今後も伸びて行きます、長生きすることを予想して**

**食事・運動・睡眠・前向きに取り組む仕事を**

**バランスよく取り入れて行きたいものです。**（厚生労働省の資料 相葉記）

# 風邪の季節がきました

風邪やインフルエンザが流行するのは、

気温と湿度が大きく関係しています

インフルエンザは**零度前後**で増殖しやすいことに加え、冷たく乾いた空気を吸い込むことで気道の防御機能が低下し、ウイルスや細菌が侵入しやすい状態になる事が関係しています。

**風邪などのウイルスや細菌の増殖力は、気温が零下10度を下回ると「弱く」なります。**

**即ち、インフルエンザウイルスは、**

**寒冷乾燥を好む**

**高温多湿に弱い**

**温度20度以上湿度50%以上で感染力は低下**すると云われています。

## 風邪の予防に加湿対策

① マスクの着用

鼻やのどが加湿されます、
又ウイルスの侵入を防止します。

② 室の加湿

イ. 加湿器で加湿、濡らしたタオルをかけて加湿。

室の温度は20度～25度にし

湿度は40%以下にしましょう。

ロ. 室は時々換気しましょう。

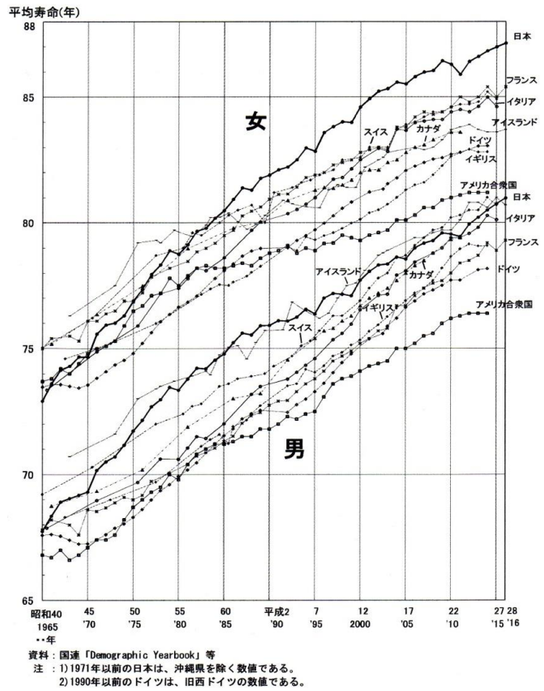
ハ. 観賞植物やコップに水を入れてとおくと効果的です。

③ うがいの励行

喉がかれないように、水分を取ったり
うがいをしましょう。

（読売新聞等の資料より 相葉記）

**図４　主な国の平均寿命の年次推移**




資料：国連「Demographic Yearbook」等
注　：1)1971年以前の日本は、沖縄県を除く数値である。
　　2)1990年以前のドイツは、旧西ドイツの数値である。