



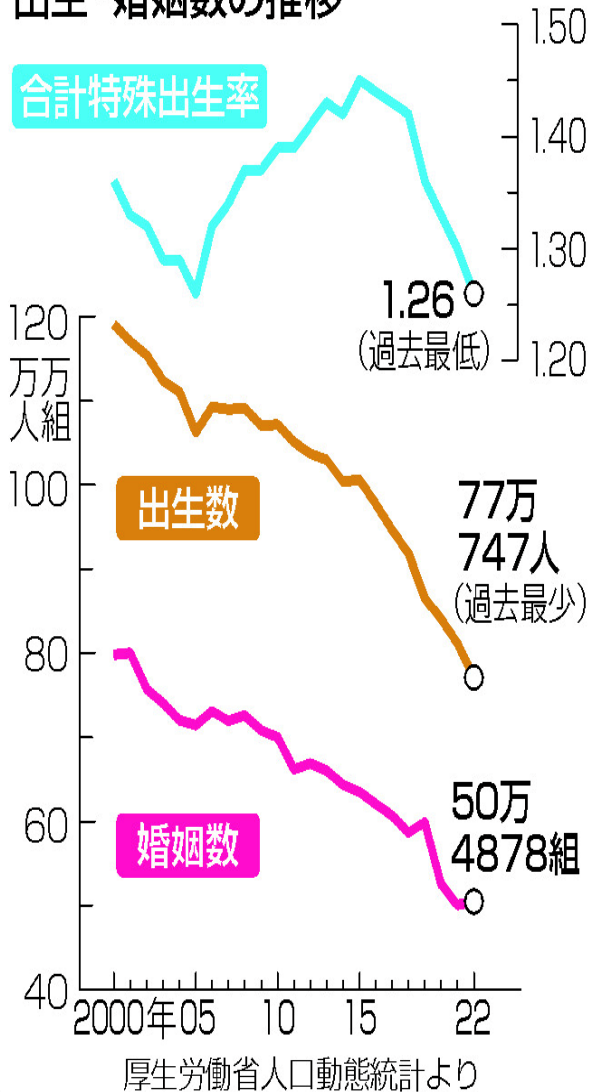
少子化加速 過去最低
出生率1.26



厚生労働省は6月2日、2022年人口動態統計を発表しました。女性一人が生涯に生む子どもの推定人数(合計特殊出生率)が過去最低の1.26となり初の80万人割れとなりました。

出生率、出生数が7年連続マイナス。未婚、晩婚化と新型コロナウイルス感染拡大による出産控えが影響しました。政府は少子化に対するラストチャンスとして次元の異なる少子化対策を公表しておりその実効性が問われています。

出生・婚姻数の推移



人口動態統計とは

戸籍法に基づき出生、死亡、婚姻、離婚など少子化対策の基礎資料。

少子化の原因は

未婚化、晩婚化、夫婦の出生力の低下があり。その背景として仕事と子育てを両立する環境整備の遅れ、高学歴化、結婚・出産に対する価値観の変化、子育ての負担増大、経済的不安増大など。

政府の少子化対策は

- 「こども未来戦略方針」
 - ① 構造的賃上げなどとあわせて経済的支援を充実させ若い世代の所得を増やすこと
 - ② 社会全体の構造や意識を変えること
 - ③ すべての子ども・子育て世代をライフステージに応じて切れ目なく支援すること

財源は

- 「社会保障費の歳出改革」での財源化を想定しています。ということは高齢者向け財源を子育て世代にまわすことも。財源確保の具体的結論は年末まで先送り。

- 医療や介護の給付削減や負担増の懸念も
 - ・75歳以上の窓口負担増の対象拡大
 - ・保険料引き上げ
 - ・利用者負担増の対象者拡大などを検討





健康長寿 フラボノイド効果



ケア・ライフ・デザイン
きら みさお
代表 吉 良 操

フラボノイドはポリフェノールの一種で植物の葉、茎、幹などに含まれており、種類は4千以上あります。植物が、紫外線による活性酸素から身を守る抗酸化作用や種子を、害虫から守るための抗菌や殺菌の作用など多くの自己防衛機能のために作り出している物質で、野菜や果物などの色素や苦味成分になっています。健康長寿のための抗酸化、免疫、アンチエイジング、ストレス緩和、血液サラサラなどの効果があります。

フラボノイドの種類と効果

<h3>抗酸化作用</h3>	<p>大豆 きな粉 赤ワイン 黒豆 緑茶 ごま</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 老化やシミ、シワ、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす活性酸素の除去 (イソフラボン) 大豆・きな粉(アントシアニン) 緑茶・抹茶(セサミン) ごま 	
<h3>免疫力</h3>	<p>緑茶 紅茶 玉ねぎ 柚子 ピーマン 春菊</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 風邪や病気の予防、ガン細胞の増殖を抑える。 (カテキン) 緑茶・抹茶(テアフラビン) 紅茶(ケルセチン) 玉ねぎ (ハスベリジン) 柚子・温州みかん(ルテオリン) ピーマン・春菊・しそ 	
<h3>アンチエイジング</h3>	<p>赤ワイン ぶどう ブルーベリー ほうれん草 ブロッコリ 苺 紅茶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 眼精疲労や目の老化解消、予防 ● 記憶力改善、認知症予防 (ポリフェノール) 赤ワイン・ぶどう(アントシアニン) ブルーベリー (ルテイン) ほうれん草(フィセチン) 苺(テアフラビン) 紅茶 	
<h3>ストレス緩和</h3>	<p>パセリ セロリ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 神経の鎮静作用 ● 過敏な神経を下げ抗不安作用、精神安定作用 (アピニン) パセリ・セロリ 	
<h3>血液サラサラ</h3>	<p>ブルーベリー 黒豆 赤ワイン 玉ねぎ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 血小板凝集抑制、血管強化による動脈硬化予防 (アントシアニン) ブルーベリー・黒豆・赤ワイン(ケルセチン) 玉ねぎ (ルチン) そば 	



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット 「フラボノイドの種類と効果と摂取量」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html>



2023年度「運営指導」対策
アフターコロナの
「運営指導」はこう変わる!!

何が
変わったのか!?



2023年6月23日(金) 15:00~16:30

無料 GREEN CARE FORUM Online



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先: 047-433-1012 FAX: 047-433-1034

mail: info@kinusen.net URL: https://kinusen.net

