



人生100年時代の備え ～11月30日は「人生会議」の日です～

周防大島町を舞台にしたドキュメンタリー映画「結びの島」が10月に中国地方で公開され、現在全国ロードショーされているのをご存知ですか？この映画は、のどかな島の風景とともに、高齢化の進んだ島での暮らしやそれを支える地域医療、それぞれの人生最期の迎え方や看取りなど、いのちの灯に触れる作品となっています。

人生100年時代を迎え、長寿が当たり前になった現代だからこそ、人生の「有終の美」に向けた心構えについて、家族や大切な方と話す「人生会議」を考えてみませんか？

※人生会議とは

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することです。（厚生労働省資料から）

コロナ禍だからこそ、

十分な体調管理を！

私事ですが、家族が不整脈で入院しました。不整脈での入院はこれが2度目で、最初の入院は5年前。元々高血圧で服薬中のなか、猛暑の熱中症対策にと、塩分補給として毎日欠かさず梅干しを摂って1カ月半が過ぎた頃、心不全と不整脈を起こしてしまいました。実は今回の入院前も、食欲が湧かず、おかゆに梅干しの食事が続いていました。前回の入院と大きく異なるのは、入院中の生活です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、付き添いや面会も制限され、家族であっても自由に見舞う事はできません。ただでさえ、不安で不自由な入院生活ですが、コロナ禍ではより一層心細いものとなりそうです。だからこそ、免疫力を高め、病気の悪化を防ぐための体調管理が重要です。

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすいこの時期、これまでに以上に食事や生活習慣を整えませんか？

※健康づくりに関するお願い

お手元に、健康増進計画策定に係る町民アンケート用紙は残っていますか？期限は過ぎていますが、受付期間を年内に延長しています。まだお手元にある方は、同封の返信用封筒での返信をお願いします。皆さんの協力が町の健康づくりに役立ちます！

●ちよび塩クイズ

ズバリ！梅干し1個（正味10g）の食塩量は何gでしょう。
（答えは9ページに掲載）

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎0820（73）5504

めざせ！ かしこい 消費者

電気料金が安くなるって 電話がかかってきたけれど、本当？

電気料金が今より安くなる、という電話勧誘を受けたというご相談が増えています。これは「電気の乗り換え」や電気給湯器など「設備を買わないか？」という勧誘の電話です。本当に安くなるかどうかは、契約内容を確認してみないとわかりません。大手電力会社を名乗って、勧誘してくる悪質な事業者もいるようです。
「検針票の番号」を伝え、電話の向こうの事業者側で契約を切り替えることができます。契約をしたつもりはなかったのに、勝手に契約が切り替わっていたケースもあります。知らない会社から届いた郵便物はよく確認して、困ったときは早めに柳井地区広域消費生活センターにご相談ください。

ご相談は… 柳井地区広域消費生活センター ☎0820（22）2125
山口県消費生活センター ☎083（924）0999