

しゅちよる？ やっちよる？ 健康づくり！
 ～「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！～ 66



目指せ!!

笑顔広がる長寿の島

9月17日は敬老の日ですね。みなさんはどんなお祝いをしましたか？

平成30年7月末現在の本町の人口は1万6482人。その内65～74歳の前期高齢者が3464人(21%)、75歳以上の後期高齢者が5268人(32%)で、100歳を超える方が4人います。ちなみに最高齢者は106歳(女性2人)。明治、大正、昭和、平成に続き、新たな年号も笑顔で長寿を祝いたいものです。

「健康寿命」の立役者は!?

前回、本町の男性の健康寿命が山口県内最下位であることをお伝えし、衝撃を受けた方も多くいると思います。

改めて「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を表し、算定方法の一つとして「介護保険において要

介護2以上の認定を受けてない人」を「健康」としています。

そして一番重要なのが、「発表されたその年に生まれた人」の健康寿命であること。そのため、現時点での高齢者の健康寿命とは言い難く、未来の高齢者である子どもや若者の健康度を示す指標と捉えられます。

健康寿命を延ばすためには、子どもの頃から健康な身体を保ち、若い世代の早死や病気の発症を防ぐことが一番ですが、介護保険の利用状況が反映されることから、高齢者の介護予防も重要です。すなわち、全町民の誰もが欠かせない健康寿命の立役者ということなのです。

3ステップで

「健康寿命」延伸!

「予防に勝る治療なし」ではありませんが、予防が健康寿命を延ばします。

予防の第1段階は、生活を

整え病気を防ぐ。第2段階は、異常を早期に発見・治療し悪化させない。第3段階は、治療やりハビリを行い、回復を目指す。ぜひ、今日から心がけませんか？

●ちよび塩クイズ

野菜やキノコの美味しい季節。サラダには何を使っていますか？

食塩の多い順に並べてみてください。(大さじ1杯分)

- ① マヨネーズ(全卵型)
 - ② 和風ノンオイルドレッシング
 - ③ ごまドレッシング
- (答えは、11ページ)

■問い合わせ

健康増進課健康づくり班
 ☎0820(73)5504



橘支部では、8月に橘総合センターで親子料理教室を開催しました。今年度は「豚肉と小松菜の混ぜご飯」「焼き春巻き」「れんこんとひじきのカレーきんぴら」「にんじんとりんごのサラダ」など野菜たっぷりの献立です。

子どもたちは慣れない手つきながらも、食材を切ったり、炒めたり、お母さん方に見守ってもらいながら挑戦しました。出来上がった料理は主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事になっていることを確認し、みんなでおおいしくいただきました。

子どもの頃から食に興味を持ってもらえるよう、これからもこの活動を続けていきたいと思えます。

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部
 長尾 清香