

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！

## 5年後、10年後の

### 理想の自分へ

3月20日は春分の日です。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として、戦後祝日になったのをご存知ですか？昔の人は、自然に感謝し、冬眠していた動物たちが動き始める春を祝福していたのでしょね。ちなみに秋分は、「先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ」日だとか。いつくしむ、しのぶという言葉が表すように、時には懐かしい気持ちでこれまでの人生を振り返り、やがて来る未来の姿に目を向けて今の生活を少しだけ大事にしてみませんか？5年後、10年後の皆さんは、どこで何をしていますか？どんな自分を想像しますか？

### 健康は誰のもの!?

ズバリ、ご自身の心や体はこの世に1つしかない自分だけのもの。当たり前ですが、意識することは少ないですよ。扱方一つで、調子が整う事もあれば崩してしまう事もありません。長持ちすることもあれば、早くに傷むこともあります。同じように扱っても効き目はさまざまです。食べて飲

んで動いて寝てといった、当たり前前かが当たり前でなくなることもあります。だからこそ、自分の体の変化を正しく知り、自ら体調管理を行い、唯一無二の心と体を守りたいですよ。5年後、10年後の理想の自分に向けて、今出来ることに挑戦しませんか？

#### 各年代で気をつけたいこと

**20代** 自分で健康体の土台をつくる時期。今の生活習慣が、将来大きく影響します！

↓ポイント…酒、タバコ、朝食  
**30代** 心も体も異常サインを出し始める時期。病気の下地が芽吹く年代だと自覚しよう！

↓ポイント…暴飲暴食、ストレス・心の変動

**40代** 色々な病気が現実には迫ってくる年代。中期の体の変化を意識しよう！

↓ポイント…更年期障害、肥満

**50代** 老化と命に関わる病気が一気に迫って来る年代。自分の体と正面から向き合おう！

↓ポイント…血圧、コレステロール、がん

**60代** 三大疾患（がん・心臓病・脳卒中）の死亡率が高い年代。健康で自立した生活を送るための努力が必要！

↓ポイント…病気の治療、正しい服薬

**70代以上** 体の衰えが顕著になる時期。人生のしめくりに向けて自ら備えよう！

↓ポイント…やせ、筋力低下、社会参加

#### ちよび塩で応援！

ちよび塩が目指すのは、減塩から健康を考え、生活の一部として健康づくりを定着させながら各年代の健康を向上し、次に迎える年代に健康のバトンを渡して健康寿命の延伸を図ることです。ぜひ、健康管理の1つとして「ちよび塩」を加えてください。

#### ●ちよび塩クイズ

4月から日本人の食事摂取基準が改定され、1日の食塩摂取目標量が変わります。ズバリ、何gになるでしょうか？成人の男女別でお答えください。

（答えは、11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

### はるやすみ

## 「こども50円バス」

### キャンペーンを実施します！

3月27日(金)～4月7日(火)

#### ♪運賃額

全区間一律で1乗車につき50円

現金でお支払いの場合のみ対象となります。他の割引との併用や、バスカードでのお支払いはできません。

♪対象路線 防長交通(株)が運行する路線バス全線（※ 高速バス、スーパーはぎ号、岩国市由宇町内の路線バスは除きます）

♪対象者 小学生以下の児童・幼児

♪利用例 平野から徳山まで行く場合

・周防平野～大島駅前 50円

・大島駅前～柳井駅前 50円

・柳井駅前～徳山駅前 50円 合計150円で到着

♪問い合わせ 防長交通(株)平生営業所 ☎0820 (56) 5100

