

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

No. 104

まちの・私の未来予想図!

「10年ひと昔」と言いますが、10年前の皆さんは、どこで何をしていたか? また、近所や地区の様子はどんな風でしたか? 今回は、まちの未来図を見据えた健康づくりについて考えていきたいと思えます。

24年後には人口半減!

旧4町が合併し、周防大島町が誕生して17年が経ちました。合併当初の平成16年には2・3万人いた人口も今では1・5万人を切り3分の2に減少しています。実際、保育園は15園から11園に(4園減)、小学校は14校から9校に(5校減)、中学校においては9校から2校(7校減)に減り、商店の閉店や公共交通機関の路線変更等も進み、気が付けばさまざまな暮らしの変化が起きているのではないのでしょうか?

今後このような少子高齢化、過疎化による生活への影響はますます広がります。

てくると感じていきます。国立社会保険・人口問題研究所が示した将来推計人口では、約10年後の2030年には1万1402人、約15年後の2035年は9801人と1万人を切る時とされ、約25年後の2045年には、なんと7095人と現在の半分以下になるとか!? 皆さんはこの予測をどう受け止めますか? 今ある地区の存続は? あなたの人生や老後の生活設計はどのように見通しますか?

ひとり暮らしはみんなのために、みんなはひとりのために

現在、高齢期を迎えている方の中には、「10年、20年後なんて自分には関係ない」と思う方もいるかもしれません。しかし、体調や体力を整え、老化や認知機能の低下、病気を遅らせれば、薬や高度な医療、介護期間を減らすことができ、国や町の財政支援、社会保障の継続につながります。また、「老後はなんとかかなる」「ぼっくり逝くから大丈夫」と問題を先延ばしにしてい

る若い世代の方たちもいますが、周りを見渡してください。本当にそうでしょうか? 普段から生活を整えることを意識し、体調管理や健康づくりに取り組むことで生活習慣病の予防や長きにわたって活躍できる心身の基礎づくりにつながり、元気な高齢期を迎えるために役立ちます。

元気で明るい周防大島町を築き、未来に引き継いでいくのは、町民の皆さんにかかっています。

【ちよび塩クイズ】

ズバリ! 国立社会保険・人口問題研究所が示した将来推計人口で、24年後の2045年の町の高齢化率は何パーセントでしょうか? (答えは13ページ)



忘れていませんか? 周防大島地域振興クーポン券 使用期限は12月31日です

商工観光課 商工観光班 ☎ 0820 (79) 1003



町内の商工業の活性化を図ることを目的に、令和3年4月1日に住民票が周防大島町にある町民の皆さまへ「周防大島地域振興クーポン券(500円割引券を1人につき10枚)」を発行しています。このクーポン券は、周防大島町内の加盟店で1,000円(税込)のお買い物に対し1枚(500円割引)の使用ができます。

使用期限が迫っています。お持ちの方はお早めにご利用ください。