

しっちょる？やっちょる？健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No.146

血圧管理で家計もお得！？

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

今年4月、「65歳までの雇用確保」が完全義務化され、希望により定年を延長できるようになりました。生涯現役で活躍したいと思う反面、自分はいくつまで働けるだろうか、お金の困らず暮らせるのだろうか、と不安になることはありませんか？「人生100年時代」を迎え、「老後2,000万円問題」は人ごとではなくなっています。

健康が生み出す貯蓄と生活費

町が進める「ちょび塩」の最終目標は、高血圧や動脈硬化が招く大きな病気（脳卒中や心臓病、腎不全や認知症等）を防ぐことです。ひとたび大きな病気を起こせば、手術や入院・リハビリ治療だけでなく、後遺症や介護といった命や生活を脅かす事態を招きかねません。自分の人生だけでなく、家族や周囲の生活も一変してしまうかもしれません。

ちなみに、血圧の薬1錠は40～100円が主流ですが、

手術や入院、介護となれば、比べものにならない出費と負担が発生します。また、働けないことで収入を失い、さらなる負担が重なることも考えられます。少し恐ろしい話をしましたが、想像してみてください。これはあなたにとって、ありえない話でしょうか？

思った時がはじめ時

「健康は失って気づくもの」ではなく、「守って育むもの」にしたいですね。そのためには、まずは自分の身体の状態を知ることが大切です。手はじめに血圧測定からはじめてみませんか？血圧計の準備は必要ですが、定期的に測定することで、目に見えない血管や心臓の様子・変化を知ることができ、大きな病気を防ぐのに役立ちます。10年後、20年後の自分や家族のために、今できることから始めませんか？

地域包括支援センターをご存じですか？



地域包括支援センター

保健師 佐原 聡子
☎ 0820 (73) 5506

皆さんもご存じのとおり、本町は過疎化、高齢化の進んだ町です。令和7年3月31日現在の高齢化率は55・76%、特に75歳以上の後期高齢者の割合が36・46%と高い状況です。一人暮らしや高齢者世帯も多く、さまざまな支援を必要とする人がおられます。

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活を送れるように支援を行う身近な相談窓口です。専門職が協力し、次のような在宅生活をサポートする取り組みを行っていますので、気軽にご活用ください。

総合相談

健康のことや介護保険制度、各種サービスに関することなど、高齢者やご家族などから相談をお受けします。毎月第1月曜日には認知症地域支援推進員による認知症相談日も設けています。

介護予防の推進

高齢になっても生き生きと生活が送れるように、運動や食生活など個人や地域で取り組める予防活動の紹介やサポートを行い、介護予防を進めています。

権利擁護

尊厳のある暮らしを守るため、高齢者虐待の防止、認知症等により財産管理や各種手続きに不安のある人への成年後見制度等の活用を進めています。

地域の支援体制づくり

適切なサービスの提供と住みやすい地域づくりのため、医療、介護、福祉、保健等の関係機関と連携し、地域の支援体制づくりを行っています。