

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.148

やるの？ やらないの？ どっちなんだい！

9月は健康増進普及月間です

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

9月は健康増進普及月間です。これに合わせて厚生労働省では、「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、人生の最後まで元気に、健康で、楽しく毎日が送れることを目標とする「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しています。スマートと聞くと、何やら細身とかおしゃれといった意味合いを想像する人も多いと思いますが、直訳は「賢い」という意味です。今この瞬間が大事だからこそ、人生の晩年も元気で楽しく暮らすための準備を賢くはじめませんか？

言うは易く行うは難し

今や健康情報はちまたに溢れかえり、皆さんも色々な健康知識を得ていると思います。ただ「わかっちゃいるけど・・・」など思うだけで、実行している人はどれくらいいるのでしょうか？

今年の「スマート・ライフ・プロジェクト」では、宣伝大使のタレントなかやまきんに君が「将来のための健康づくり、やるの？ やらないの？ どっちなんだい！」とポスターなどの宣伝で呼びかけています。ぜひこの機会に、思い切って「やる」方向に舵を取り、何か一つでも健康を守る行動をはじめませんか。

健康管理で笑顔を増やす

健康増進普及月間の統一標語は「1に運動、2に食事、しっかり禁煙良い睡眠～健康寿命の延伸～」です。

このような健康管理を実践することで、日本人の三大疾病であるがん、心疾患、脳血管疾患にかかる危険を減らすことができます。まずは、防げる病気は防ぎ、自分や家族、大切な人の笑顔を増やしていきたいですね。



健康増進課 健康づくり班
保健師 行田 美穂
☎ 0820 (73) 5504

55年の時を経て開催中の大阪・関西万博も残り1か月となりました。現地を訪れた人もTVやニュースで楽しんだ人も多くいるのではないのでしょうか。中には人生2度目の万博という人もいるかと思えます。前回の1970年当時は高度経済成長期で、「人類の進歩と調和」をテーマに技術の進歩、日本の成長をアピールするものでした。一方、成熟社会を迎えた2025年は、持続可能性、国際協力を重視した「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、世界が日本に集まり、共に未来を考えることを目的としているそうです。

現在の約3倍の人口と約2倍の若さがありました。しかし、この頃には「過疎地域振興計画」が策定され、本町の過疎化、人口減少は始まっており、2024年には「消滅可能性自治体」として公表されました。ちなみに2050年の本町の人口推計は約6000人だそうです。25年後、皆さんはいくつになっていますか？ 自分自身のため、こどもや孫世代のためにも未来を少しでも明るく変えていきたいと思いませんか？

未来を創造するのは私たち町民

未来は現在の積み重ねで創られます。少しでも明るく、活力あるふるさとを守るためにも、まずは元気に活躍できる「健康」という財産を増やしてほしいと願っています。

町では、10年後の健康を守るための計画を策定中です。お手元に、第3期周防大島町健康増進計画策定に係る町民アンケートをお持ちの人は、ぜひ今からでもご協力ください。皆さんの声が未来を変える一歩となります。