

# みんなが健康で長寿の町

# はじめよう 健康づくり！



(伊古地区の地域説明会)

## 健康づくりの地域説明会を開催中

本年6月議会で議決された「滑川町健康づくり行動宣言」を実践するため、現在、各地区の集会所単位に「健康づくり説明会」を開催しています。

主に、60歳代の町民の皆さまにお集りいただき、「主旨」「目的」「健康づくりグループの設立」等の説明を中心に実施し、既にグループの設立に向けた準備を開始した地区もあります。

説明会は、12月中旬まで開催の予定となっておりますので、今後ご案内の通知がご自宅に郵送された場合は、積極的なご出席をお願いいたします。

## 町の現状とこれからの目標

**現状** 町の直近の高齢化率は18.32%で、県内7位の若い町です。(65歳以上人口3,185人、町人口17,386人)しかし、医療費は毎年伸びております。介護保険では、介護認定を受けているお年寄りが多く県内52 / 61位、また、一人当たりの介護給付費が県内41 / 62位と高くなっています。

**目標** いつまでも元気で、自立するお年寄りであってほしい。そして、医療費を抑えるとともに、子どもからお年寄りまで健康な町にしていきたい。

「健康長寿埼玉」を実現するため、滑川町マスコットキャラクタークーターナちゃんが、「けんこう大使」に任命されています。



## 「みんなが健康で長寿の町」滑川町健康づくり行動宣言

滑川町の豊かな自然環境の中で、心身ともに健康で、安心して幸せな生活を送ることは、私たち町民の願いです。

「自分の健康は自分でつくる」ことを基本に、町民が手を携えて、健やかに育ち健康を守る活動に積極的に取り組む必要があります。

少子高齢化が進む中、医療費を抑え、生涯を通じて健康で安心して暮らせる町を、そこに暮らす人や企業、グループ、地域、行政が一体となって作るため、次のことを提唱し、「みんなが健康で長寿の町」を合言葉に滑川町は、健康づくり行動にまい進することを宣言します。

- 1 食生活を見直し、運動に親しみ、元気な身体をつくります。
- 1 禁煙や生活習慣など、家族みんなで健康について話し合います。
- 1 健康診査を毎年受け、自分の身体の健康を考えます。
- 1 仕事や家事の手を休め、心のゆとりをつくります。
- 1 元気な地域づくりを目指します。
- 1 人と自然とが共生した、みんなが住みよい環境を作ります。



## 健康づくりは生活習慣病対策から

生活習慣病は、健康長寿の最大の阻害要因です。多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものですが、日常生活の中で、適度な運動やバランスの取れた食生活をすることによって予防することができます。

### 1に運動 2に食事

を実践し、生活習慣病を予防しましょう。

## 健康寿命を高めよう

「健康寿命」とは、一生涯のうち、健康で自立して過ごすことのできる期間のことで、平均寿命から、寝たきりや介護に頼る期間を除いた年数のことです。厚生労働省の最新データは下記のとおりです。

	平均寿命	健康寿命	差
男性	79.64歳	70.42歳	9.22歳
女性	86.39歳	73.62歳	12.77歳

(厚生労働省発表・2010年データ)

## たとえばこんなことから始めませんか

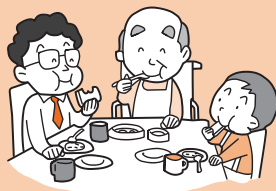
- 毎日歩こう30分
- 積極的に体を動かそう
- 生活の中に運動をとり入れよう



- 入浴でリラックス
- 睡眠を十分に
- 悩みごとは相談を



- 食事は、ゆっくりよく噛んで
- 食べる順序は野菜から
- 塩分控えて素材の味を楽しもう



## 共助のシステムで、人の健康、地域の健康、環境の健康を

健康づくりは、個人の心身の健康のみならず、私たちが生活する地域にも密接に関係します。

健康づくり運動の先進地で例外なく耳にすることは「地域活動が活発である」ということです。地域の様々な活動を通じて、共助のシステムが構築されていることが、地域の健康づくり・環境の健康づくり、ひいては個人の健康づくりに有効であると検証されています。



(山田地区によるお灸づくり)



(これから寒くなる季節に体を温めます)

## 身近な取り組みから始めよう

健康づくり運動は、実行して直ぐに結果が出るものではありません。普段の生活のなかで、無理のない範囲で、身近な取り組みから実践しましょう。継続することが大切です。

さあ、今日から、あなたも健康づくりを始めませんか？