

## ～健康寿命を伸ばすために～

健康寿命を伸ばすためには、まず健診などで自分の体を知ることが第一歩になります。体を動かすことはもちろん、頭を使ったり、他の人と関わっていくことも大切です。また、これからの時期の食事にも気をつけましょう。町では保健師や管理栄養士による健康相談も行っていますので、自分のことやご家族の健康について気軽にご相談ください。

### 体を動かす・頭を使う・人と触れ合う

ストレッチや筋力トレーニングなどで関節や筋肉を動かすことは、寝たきりの主要因である脳血管疾患や転倒による骨折を予防し、健康寿命の延伸につながります。

立って体を動かす運動が難しい人は、椅子を使った自宅で簡単にできるストレッチをするだけでも効果があります。

町では、1日3分でできる簡単なトレーニング「しゃきつトレ」をInstagramで紹介しています。家族で実践してみてください。

また、運動と同じく、頭を使うこと、社会とのつながりを持つことも大切です。運動の中に頭を使う動きを取り入れたり、地域での活動や町が実施している健康教室などに積極的に参加しましょう。

### 食生活を見直す

年末年始には、日頃よりたくさんのカロリーを摂取する人が多く、短期間で体に負担をかけています。特にお酒をたくさん飲む人は、注意が必要です。12月4日に公開された「からだのへえ～なはなし 飲んだアルコールを計算しようの巻」では、飲んだアルコール量を計算できる「アルコールウォッチ」を紹介しています。自分の飲んだ量を把握して、健康づくりに活かしましょう。

「からだのへえ～なはなし」では、他にも健康になるための食生活に関する記事や、健康の悩みに触れている記事が多くありますので、ぜひご覧ください。



## 年明けで カラダ 気にならない？

## 自分の体を知り、元気に一年を過ごそう

年末年始、ついつい食べすぎ飲み過ぎになってしまうこの季節…

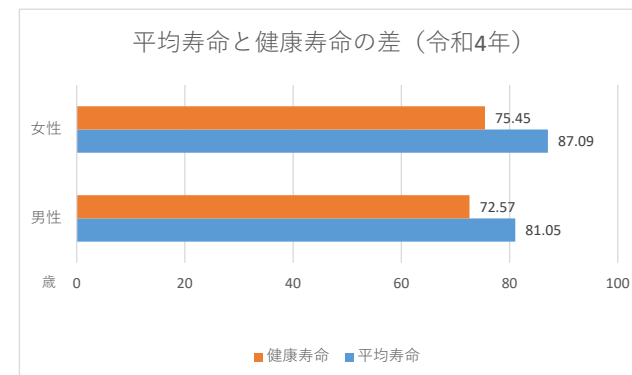
今年も健康に過ごせるように、今月を、自分の体を知る月にしませんか？

ここでは、健康の指標となる「健康寿命」や、元気に過ごしていくための取組の一例を紹介します。

### ～健康寿命とは？～

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間を指します。

令和4年の日本人の平均寿命は男性81・05歳、女性87・09歳であり、健康寿命との差は、それぞれ約9年、約12年あります。町民の皆さまが元気に暮らす町になるために、健康寿命を伸ばす必要があります。

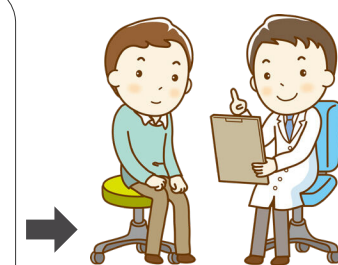


出典:厚労省HP

### 健康寿命をクルマで例えると…



元気な車を維持し走れる期間を伸ばすためには、日頃からの点検とメンテナンスが必要！



人の体も、こまめに健康状態を知ってケアすることが大事！

体の状態を知り、日常的な運動や社会との接点を持つ機会を増やしたり、適切な栄養を摂ることで、元気な人はさらに長く健康でいることができ、生活の質（QOL）を高めることができます。

## ～ひかわの学び舎で、まずは自分の体を知ろう～

町では、自分のからだのことを知ることができる「ひかわの学び舎」を実施しています。第3回の詳細は2ページをご覧ください。ご参加お待ちしております。

第1回の様子 5月12日開催



第2回の様子 9月19日開催

