

保健センターだより

～健康で幸せな生活を送るために①～

まずは、歩きましょう！

Q. なんで歩くことが健康に重要なのか？

A. 歩くことで動脈硬化を防ぎ、生活習慣病を予防できます。また、日本人死亡リスクワースト5のうちタバコを除く、4つを予防することができます。

日本人の死亡リスクワースト5 (WHO2009)

- 1位 高血圧
- 2位 タバコ
- 3位 高血糖
- 4位 運動不足
- 5位 肥満



Q. どれくらい歩けばいいの？

A. 健康に必要な歩数は、65歳以上が7,000歩、65歳未満が8,000歩です。ミムリン健幸ポイント事業参加者の目標歩数の達成率は

全体では
26.8%

年齢・性別の内訳

65歳以上の男性のかたが特に頑張っています。

	男性	女性
65歳以上	35.9%	26.2%
65歳未満	31.8%	16.2%

※データ集計期間 1月1日～31日

ご自身の健康のために…

4月に年齢別の目標歩数を達成しましょう!!

ミムリン健幸ポイント事業参加者には、4月の平均歩数が目標歩数に達成したすべてのかたに歩数計の電池をプレゼントします。ぜひ目標歩数を目指し、歩きましょう!!

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

ルールとマナー
ゴミのポイ捨て、不法投棄、犬の糞、交通規則など、ルールやマナーを守れない人、迷惑行為は後を絶ちません。役場には、これら守れないことの苦情が近年多く寄せられています。現在の法や条例に罰則規定があれば強力な指導が可能ですが、ほとんどがお願いにとどまります。例えば、大量の盛り土、除草目的のチップの敷きならし、大量のたい肥堆積は、苦情が多いため条例を作りました。今後、臭いや使用済み自動車等も検討したいと考えています。規則違反の動機には、コストを下げ、利益を上げるという人間の行動傾向があるようです。ゴミの不法投棄に何か対策が出来ないかと調べたら、神社の鳥居を模し、ミニ鳥居を設置したら投棄が減ったとあり、当町でも設置を始めています。犬の糞は、看板を設置していますが効果は疑問でした。調べる、糞の横に黄色の禁止マークを付け、三角形にして飛ばないように中に石をいれて置いておく、イエローカード作戦を知り、私の家の角で試すと、やはり用をこなりました。近年、隣近所のお付き合いが希薄になり、あまり人の目を気にしなくなると、自分さえ良ければ、人が見ていなければという安易な考えに陥りがちです。しかし、幸せは人と人のふれあいの中にあり、住みやすさとも重なると思います。ところで、新型コロナウイルスの感染が止まりません。町民の皆様には、手洗い、うがいなどを習慣化し、感染予防に努め、健康に留意した生活を心がけていただきたいと思います。

町長コラム 135

理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士がサポート!

介護予防・生活支援サービス事業 (通所型サービスC)

「シニア健康あっぷ塾」参加者募集!

この教室は、腰痛・膝痛や転倒予防のため、イスやマットなどを使用した運動で柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけます。また、お口の動きや噛むことの大切さなど、正しい口腔ケアの学習をします。

さらに、栄養プログラムを加え、フレイル(年齢による衰え)予防に取り組むことで、生活レベルを向上させることを目的としています。自分らしい生活を続けるために、ぜひご参加ください。



■日程 右記参照

■時間 午前9時～11時

■対象者

次の①から④までの条件をすべて満たすかた

- ①町内在住のおおむね65歳以上のかた
- ②「基本チェックリスト」を実施し運動機能などに低下が認められたかた(ケアプランを作成します)
- ③医師から運動を禁止、もしくは運動の制限を受けていないかた
- ④原則として全日程(13回)参加できるかた

■場所 保健センター

■参加費 無料

■定員 15名程度

■送迎 車での送迎は相談のうえ決定

■申込み 4月6日(月)から電話申込み開始(定員になり次第締切)

開催日程(第1クール)

- ① 5月14日(木)
- ② 5月21日(木)
- ③ 5月28日(木)
- ④ 6月4日(木)
- ⑤ 6月11日(木)
- ⑥ 6月25日(木)
- ⑦ 7月2日(木)
- ⑧ 7月9日(木)
- ⑨ 7月16日(木)
- ⑩ 7月22日(木)
- ⑪ 7月30日(木)
- ⑫ 8月6日(木)
- ⑬ 8月12日(木)

問合せ＝地域包括支援センター(保健センター内) ☎76-1325

高齢者や障害者のお金、不動産、相続、成年後見など…

「後見ほっとライン」にご相談ください!

母が通帳やカードをなくしてしまう・不動産を処分したいが本人が認知症で名義変更できない・知的障害をもつ子どもへの相続はどうすればいいのかなど、まずはご相談ください。

後見ほっとライン

フリーダイヤル 0120-235-833

受付時間 午前9時～午後5時(月～金曜日)

※係争中の案件に関するご相談には対応できません。

※ご相談いただいた内容や個人情報は適正に管理します。第三者に漏れることはありません。

※本庄市・美里町・神川町・上里町に在住のかた、もしくはご家族が在住しているかたがご利用できます。

※オペレーターが相談内容をお聞きした後、相談員が折り返しご連絡します。