



# 健康・福祉・介護のひろば

## 「健康づくりははじめの一步！」

皆さん、健診は受けましたか？町の健診の受診券も発送されています。健診は毎年受けることで、今の体の状態を数値で確認できるのであなたにとって必要な健康づくりのための取り組みを教えてください。

健康を意識するタイミングは結構あるものですが、世代ごとに意識したいポイントを押さえて、まずはひとつからでもいいので気になる生活習慣を見直してみましょう。また、結果から、気になる検査項目があった方も、なかった方も健康づくりのはじめの一步を踏み出しましょう。

### 何歳からでも、何歳になっても、健康を意識！

#### 若年層～健康貯金をしておこう～

健康への不安は比較的少ない層ですが、油断は禁物。食べ過ぎ、喫煙、睡眠不足等の不健康な習慣が、将来の病気の種になることがあるので、生活習慣の見直しと併せてメンタルヘルスケアや口腔ケアも積極的にいき、健康貯金をたくさんしておきましょう。

#### 中年層～メタボ対策をしっかり～

体重をコントロールしてメタボリックシンドローム（メタボ）を防ぐことが大切です。毎年、健診を受けて、血圧、血糖、脂質などの数値の変化を見逃さず、必要な対策をとりましょう。また、定期的ながん検診を忘れず受けましょう。

#### 高齢層～フレイルを防いで楽しく～

目指すのは心身共に健やかで介護を遠ざける生活です。趣味などの生きがいをもち、積極的に地域との交流を持てるとよいでしょう。食事量が少なくなったら、食事の回数を増やすなど食生活の工夫もしましょう。

### 生活習慣改善の基本

#### 食習慣

毎食ごと、栄養バランスのよい食事をとるのは難しいもの。まずは、1日の中でバランスをとることを目指しましょう。

- 単品よりも定食で：自炊でも外食でも「主食+主菜+副菜」の定食スタイルを意識する
- 1日3食きちんととる：朝食抜きなどの欠食はせず、決まった時間に食べる
- 彩りを意識する：赤、黄、緑と彩りをよくすると、自然にバランスのよい食事になる
- 惣菜を活用する：忙しい時などはスーパーやコンビニの惣菜を上手に利用して品数を増やす

#### 運動

運動を習慣にできなくても、日常生活に運動を取り入れて活動量をふやしましょう。

- できるだけ階段をつかう。
- 30～1時間に一度は立つ：すこし軽い体操をしたりして、座りっぱなしを避ける
- 行動パターンを少し変えて歩く

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

## 簡単な手話を覚えましょう【第53回】

### 「おばあさんはパソコンが苦手です」の手話表現



右手小指を曲げ伸ばししながら、額の前を右から左へ動かします。



右手で指文字の「バ」を示し、下に向けた左手5指をキーボードを打つように小刻みに動かします。



右手掌の指先で鼻を押さえます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111