

こんにちは 保健師です



矢田保健師です

健康寿命をのばすために 生活習慣の見直しを。



健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間で、世界保健機関（WHO）が提唱した指標です。日本人の平均寿命は平成25年で男性80・21歳、女性86・61歳ですが、健康寿命の平均は男性71・19歳、女性74・21歳と男性は約9年、女性は約12年と大きな開き（介護状態の期間）があります。

健康寿命を長く保つほど、おいしいものを食べたり、趣味に打ち込んだり、自宅で家族と楽しく過ごすことができます。反対に健康を損なえば、病気の治療や介護に高額な費用がかかり、自分だけではなく、家族にも経済的、精神的、体力的な負担がかかります。健康寿命を延ばすことは、このような負担の軽減につながります。

血管を大切にしましょう

健康寿命を延ばすために重要なのが「血管」です。血管は全身にはりめぐらされ、血液を循環させています。血管は、老化すると厚く硬くなり、これを動脈硬化といいます。動脈硬化が進むと、高血圧をはじめとするさまざまな病気を引き起こします。さらに症状が進むとある日突然血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞といった大きな病気を起こす可能性が高くなります。動脈硬化は、実年齢が若くても偏った食事や運動不足、ストレス、たばこなど日々の悪い生活習慣を続けることによって進んでいきます。

動脈硬化を進めないために

● バランスのよい食事

鶏肉や大豆、青魚など、血管や筋肉をつくる「たんぱく質」、緑黄色野菜や海藻、キノコ類など、食塩とエネルギーの吸収を抑える「ミネラルと食物繊維」、イモ類など、体内の酸化を防ぐ「ビタミン

（C）などを適度に組み合わせる食べましょう。

● 減塩を心がける

普段使っている調味料を減塩調味料にかえる、ラーメンのスープを全部飲まない、外食時は単品ではなく野菜のついた定食を選ぶ、加工食品を控えるなど無理なくできる工夫を取り入れましょう。

● 食べ方を意識する

野菜や海藻、キノコ類を先に食べる、夕飯は寝る3時間前までに済ませる、一口につき30回噛んで時間をかけて食べるなど工夫すると満腹感を得やすく、エネルギーの摂りすぎを防げます。

● お酒とは上手く付き合う

お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させ、血管に負担をかけます。適量を心がけましょう。

● たばこをやめる

百害あって一利なし。自分のためにも家族のためにもやめることをお勧めします。

● ストレスをためない

● 睡眠をしっかり取る

以上のように、生活の中で工夫できることを無理のない範囲で取り入れ、動脈硬化を進めないようすることが健康寿命をのばすために大切です。

お知らせ

健康寿命をのばすためには、自分の体がどんな状態なのか確認しておくことが必要です。年に1回、村では特定健診を行っています。

健診の予約をお忘れの方、まだ間に合いますのでご連絡ください。

特定健診・がん検診

日程

令和元年8月29日（木）

30日（金）

場所

トマムコミュニティセンター

占冠村コミュニティプラザ

申し込み先

住民課保健予防担当

☎ 5612122



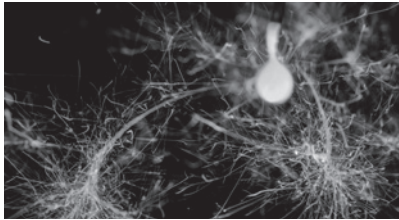


保育所で花火教室。正しい花火の遊び方について。

みなさんは夏の風物詩といったら何を思い浮かべますか。お祭りや海水浴や風鈴、かき氷などたくさんあると思いますが、『花火』はその代表として思い浮かべやすいのではないのでしょうか。

花火は楽しい反面、一歩間違えれば怪我をしたり、事故が起きることもあります。怪我や事故を未然に防ぐために、占冠消防は保育所を対象に花火教室を開催しました。今年が初めてとなる花火教室は6月27日に占冠保育所、28日にトナム保育所で開催し、約30名の園児が参加しました。園児たちは消防職員の説明を聞きながら、実際に手持ち花火を体験し、「正しい花火の遊び方」について学ぶことができたと思います。

この時期はご家庭で花火で遊ぶ機会が増えてくると思います。保護者の皆様は、小さなお子様と花火で遊ぶときは怪我や事故が起きないように十分に注意してください。



救急出場状況（6月分）

交通事故	3件	(5人)
労働災害	1件	(1人)
一般負傷	3件	(2人)
急病	4件	(4人)

6月計	11件	(12人)
累計	124件	(112人)
※ () 内は搬送人員		

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

地域とともに

コミュニティ・スクール情報
～トナム学校～

5月31日（金）に特別活動の勤労生産・奉仕的行事として、学校花壇の全校花植えを行いました。学校環境美化のために花壇を整備する活動を通して、勤労や社会奉仕の尊さや意義を実感することが目標です。植える花は、子供たち一人一人が家庭で保護者と相談して決めました。種類は、マリーゴールド、サルビア、ペゴニア、日々草、ロベリアの5種類で約300本。学校地域支援ボランティアであり本校公務補の安居さんと学習支援員の平塚さんの2名の講師からは、花の植え方、水やりの仕方などを学びました。子どもたちからは「ミミズだぁ～」「蛾の幼虫だぁ～」との声もあがり、終了後は、一生懸命に花植えをして綺麗な花壇になったことを全員で喜び合うことができました。



今年度は、花植えだけでは終わらずに、毎週水曜日の朝の登校後に花壇の草抜きを児童生徒・教職員で一斉に行い、継続的に花の管理を行っています。また、教室前の花壇づくりを平塚さんが行ってくれています。その花壇には地域の方々が「学校の環境美化に役立つのなら」といろいろな種類の花の苗を提供してくださり、「どのような花が植えられているのか？」と直接足を運んで見に来てくださる方もいます。お花を提供してくださった方々には、本校の児童生徒会である若葉会の役員を中心に考えた一人ひとりの感謝の気持ちを手紙に書いてお渡しする予定です。

学校地域支援ボランティアをはじめ地域の方々のご協力のもと、環境美化の活動を通して、子供たちが学校に対する愛着を共有し、花を育てる楽しみや喜び、共に協力し合うよさを味わってもらいたいと願っています。未来を生きるトナムっ子のよりよき成長のため、今後とも、ご支援、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

☎ 占冠村教育委員会 TEL 56-2182