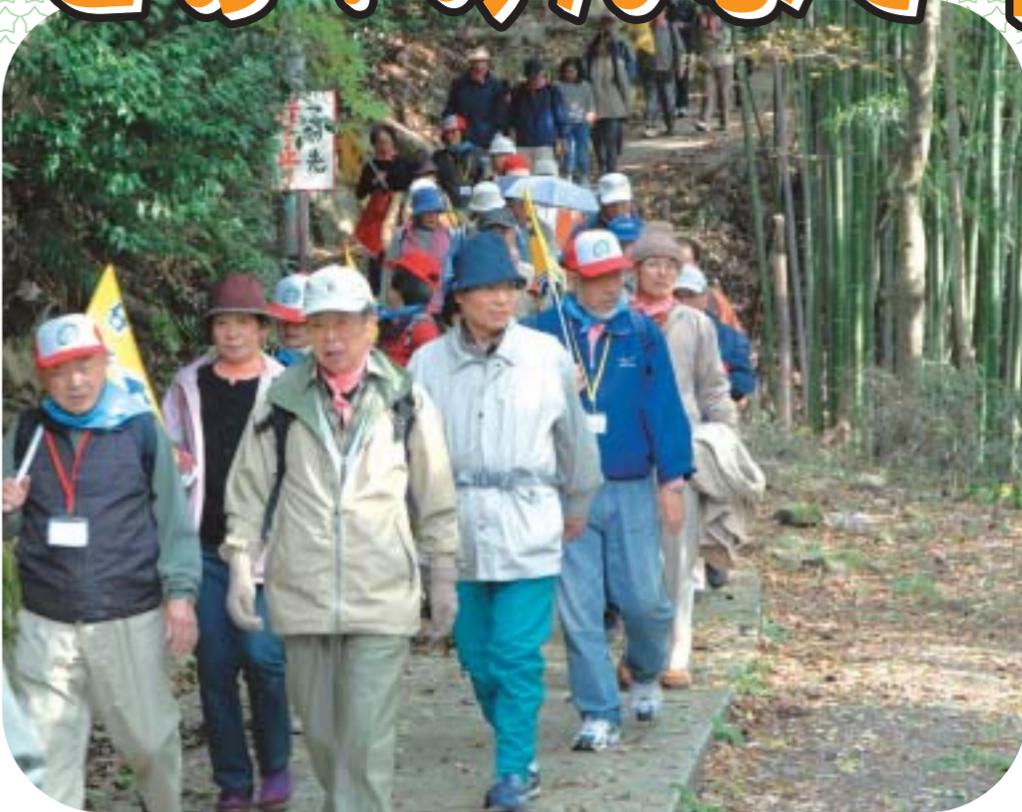


今号の主な記事

- ◇「西宮市防災マップ」を作成……………2面
- ◇「西宮市障害福祉推進計画」(案)と「西宮市交通安全計画」(案)への意見を募集……………2面
- ◇年末年始の市などの業務……………4・5面
- ◇保健だより……………8面

明るく元気な毎日のために さあ！みんなで「健康づくり」

「市民健康ウォーキング大会」では毎回多くの人が参加し、健康づくりに取り組んでいます



私たちの国は、少子高齢社会を迎え、平成26年には4人に1人が高齢者という、超高齢社会になることが予測されています。市は、平成14年に「にしのみや健康づくり21」を策定し、市民の皆さんが自分らしく明るく元気に生活できるよう健康づくりを推進しています。今回は、だれでも気軽に取り組める(スタートできる)健康づくりについて紹介します。

8つの市民行動指標 日ごろから健康状態のチェックを

壮年期での死亡や寝たきりの原因になりやすい心疾患、脳卒中などは「生活習慣病」と呼ばれ、食事や運動、喫煙、飲酒などがその発症に大きく影響すると言われています。「にしのみや健康づくり21」では、8つの市民行動指標(右下図)を掲げ、市民の皆さんに生活習慣の改善や健康状態のチェックを呼びかけています。問合せは保健所健康増進課(0798・26・3667)へ。

8つの市民行動指標

- 栄養・食生活**
毎食一品は野菜料理をとり入れて。一日にとりたい野菜は両手2杯(350g²)が目安
身体活動・運動
毎日歩こう、もっと歩こう。10分で約1000歩、消費カロリーは30キロカロリー
こころの健康
深夜12時までに寝る「シンデレラ就寝」がおすすめ。脳と体のリズムから効果的な睡眠をたばこ
喫煙はマナーを守って。特に、妊婦・乳児・子どもの近くでは吸わないで
アルコール
節度ある飲酒量は純アルコールで約20g²(ビール中ビン1本)。約3時間で代謝されるので、次の日もすっきり
歯の健康
年に一度は、かかりつけの歯科医院でチェックを。よくかむことは肥満や認知症予防にも
生活習慣病
体重管理は健康への第一歩。あなたの肥満度は?
肥満度 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
判定 やせ: 18.5未満、正常: 18.5 ~ 25未満、肥満: 25以上
健康診断
症状がないからといって安心せず、年に一度は健康診断。セルフチェックも大切です

いつまでも健やかな生活を 生き生きとした高齢者に

下肢の筋力と平衡機能を維持する体操

- ◆安全のため、壁のそばやイスを横に置いて行ってください
- ◆まっすぐに立ち、片方のももをしつかりあげて片足立ちになりましょう
- ◆最初は10秒から。慣れたら少しずつ時間を延ばし、1分間頑張ってみましょう。また、片足両足つま先立ちもしてみましょう
- ◆朝と夕方に3回ずつ行いましょう



兵庫県健康増進プログラムより

人は加齢とともに心身の機能が低下しやすくなります。しかし毎日の健康管理や生活習慣に気を配ること、いつまでも若々しくより元気な生活を送ることができます。

くためには、筋力や平衡機能を低下させないことが大切です。右図の「下肢の筋力と平衡機能を維持する体操」も効果的です。

高齢になると筋力や平衡(へいこう)機能が低下し、転倒しやすくなり危険です。転倒は骨折や寝たきりの原因にもなります。転倒を防

ぐためには、料理は、味付けや切り方などに細かい心配りができたり、調理作業で手先を動かしたりできるの

地域の身近なところで開催

「出前健康講座」のご利用を

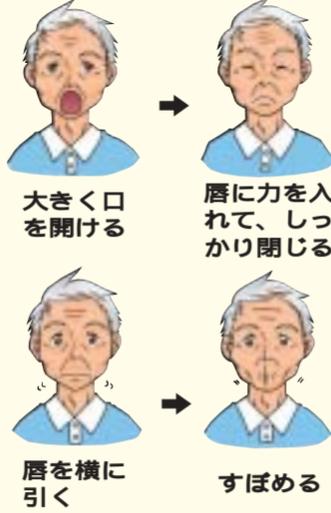
保健所は、保健師や栄養士などが地域の身近な場所に出向き、健康づくりについて学んだり生活習慣につ

いて指導を行う「出前健康講座」を実施しています。また「にしのみや健康づくり推進員」を養成し、推進

員と共に「市民健康ウォーキング大会」や「親子食育教室」等を開催しています。健康づくりを始めるときにぜひご利用ください。問合せは保健所健康増進課(0798・26・3667)へ。

口屋(くちや)

高齢になると口がかわきやすく、固いものがかみにくくなったり、お茶などを飲むときにむせたりするなどの、食事がとりにくくな



「食べる・飲み込む」機能を維持するための体操

大きく口を開ける

唇に力を入れて、しっかり閉じる

唇を横に引く

すぼめる

兵庫県健康増進プログラムより

食べたり、飲んだりするときは顔の筋肉を使っています。この筋肉を衰えさせないよう大きな声でしゃべり話したり、舌や唇を意識的に動かしたりしましょう。右図の「食べる・飲み込む」機能を維持するための体操も効果的です。

市長からのメッセージ



西宮市長 山田 知

今年も残すところわずかとなりました。この一年皆さんには住み良いまちづくりにお力添えをたまわり心より感謝を申し上げます。現在、西宮市は平成20年4月の中核市への移行に向けて準備を進めています。中核市の権限を生かした主体的なまちづくりや市民サービスへのレベルアップへ向けて万全の体制で取り組んでまいります。また、私は今年度、近畿市長会の会長として、地方分権の実現をめざし、地方自治制度改革などについて各市長の意見をまとめ、国に対して要望なども申し上げてきました。10月には近畿市長会の総会において、道路特定財源の見直しと、地方分権改革のさらなる推進のために都市が抱える問題を提起し、特別決議を採択のうえ、真の自立と分権には地方への財源配分が重要であることも申し上げました。これからも積極的に地方の声をあげて、地域が主人公となる地方分権を進めてまいりたいと考えています。

次号は新年号(1月1日号)

12月30・31日に配布します

配布についての問合せは西宮市シルバー人材センター(0120・72・4833)午前9時~午後5時半、年始は4日から受付)へ。