



# 鳴門市人権福祉センター だより

2025年 September No. 140

9月(長月)号

初秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しく、本格的な秋の訪れが待たれる毎日ですが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。

厚生労働省では、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」とし、生活習慣病の特性や、運動・食生活などの個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、健康増進に関する普及啓発を行う期間としています。

自分自身の健康寿命の延伸について考える良い機会です。この時期に皆様もぜひ、運動や普段の食生活について振り返り、無理のない範囲で、健康づくりの実践に取り組んでみてはいかがでしょうか。



## 人権福祉センター事業



### 【ダイサービス事業分】

|             |                 |         |
|-------------|-----------------|---------|
| ○ヨガ教室       | 9月 1日(月) 10:00~ | 1階老人ルーム |
| ○健康体操教室     | 9月 8日(月) 10:00~ | 1階老人ルーム |
| ○高齢者運転能力教室  | 9月10日(水) 10:00~ | 1階老人ルーム |
| ○いきいき運動教室   | 9月16日(火) 10:00~ | 1階老人ルーム |
| ○介護予防教室(作業) | 9月26日(金) 10:00~ | 1階老人ルーム |

### 【隣保館基本事業分】

|         |                        |         |
|---------|------------------------|---------|
| ○職業相談   | 9月 3日(水) 13:30~14:30   | 1階応接室   |
| ○移動図書館車 | 9月12日(金) 15:30~15:50   | 玄関前     |
| ○識字学級   | 毎週木曜日 10:00~           | 1階老人ルーム |
| ○手芸教室   | 9月10日(水)・24日(水) 13:30~ | 1階老人ルーム |

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



# ～「健康寿命」の延伸のために～



## ○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ることなく生活できる期間」のことで、健康寿命を延ばして、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康を維持することが大切です。そのためには、メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、内臓脂肪の蓄積の要因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。

## ○生活習慣を改善するポイント

### ①運動

日頃から適度な運動を行うことで、身体機能が活発化し、血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善され、生活習慣病の予防につながります。さらに高齢者の方にとっては、体力や身体機能の向上により、転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。一日の生活の中で、今より10分、体を動かす時間を増やすよう、意識してみましょう。

- ・エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を使う。
- ・ウォーキングやストレッチなどの軽い運動に、日々継続して取り組む。



### ②食事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となります。また、食塩、飽和脂肪酸、糖分の摂り過ぎ、野菜や果物の不足なども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。

- ・就寝前2時間以内の夜遅い食事を避け、早めの時間に夕食を摂る。
- ・食塩摂取は控えめにするほか、甘い飲み物をやめて、水やお茶にする。



## ○特定健診やがん検診の受診

メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」の受診によって、自身の健康状態を把握することができ、生活習慣病のリスクの早期発見にもつながります。そして、がん検診を受診することによって、がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。そのため、特定健診は毎年、がん検診は定期的に受診することが大切です。