



2022

9月
発行

～健康寿命について～

2021年の日本人の平均寿命が男性81.47歳、女性87.57歳と男女共に前年を下回ったと発表がありました。

健康で日常生活に制限なく生活できる期間を指す「健康寿命」と「平均寿命」との間に、寝たきりなど、何らかの支援が必要となる時期が10年前後生じていると言われています。

平均寿命が伸びている現在、「健康寿命」を長く保つことが重要となっています。



《具体的な目標》

- *生活習慣病の早期発見・重症化予防
定期的ながん健診・健康診断を受けましょう。
- *栄養食生活・・・毎食一皿、魚や肉・卵大豆製品などのタンパク源を取りましょう。
- *身体活動・運動・・・掃除や洗濯・体操・ウォーキングなど毎日40分は動きましょう。
- *栄養・メンタルヘルス・・・十分な睡眠・栄養を取りましょう。
- *喫煙・・・禁煙に取り組みましょう。受動喫煙を防ぎましょう。
- *飲酒・・・お酒は適量にしましょう。
- *歯・口の健康・・・年に1回は定期的に歯科検診を受けましょう。

青空健康チェック＆バザー

- *とき： 10月3日(月) 9:30～11:00
- *ところ： 高取第一公園
- *内容： ◎健康チェック
◎バザー 遊休品 お寿司(盛り、ちらし、柚子)

☆お寿司の締め切り 9/22(木) 役員迄 **各350円**

- *遊休品のご協力お待ちしております。
- *増資コーナーも設けています。ご協力ください。

*雨天決行 重本宅車庫でします。

♪ポイント手帳わすれないでね!



☆☆暑さとコロナ禍感染急増☆☆

この夏はとにかく暑かったですね。
熱中症警戒アラートが度々発令されました。そして、新型コロナウイルスの感染拡大が広島県でも8/19に過去最多の8,775人。何の対策もしない国の姿勢に不満があります。第7波では死者が過去最多です。
重症化リスクの高い高齢者福祉施設でのクラスターは3週連続で最多の更新をし、多発しています。
医療逼迫や死者増加の重大な要因になっています。
医療機関が崩壊状態に追い込まれ、リスクの高い人に必要な医療が十分提供出来なくなっています。その結果死者の増加になっています。
基本的な感染対策をし、大切な命を守りましょう!

<お問い合わせ>

- | | | |
|---------------|--------------------------|--------------|
| 伊豆野 ☎878-6678 | 植田 ☎872-2935 | 田中 ☎872-1395 |
| 玉井 ☎878-1453 | 藤井 ☎872-5934 | 大山 ☎872-2885 |
| 勝丸 ☎878-6561 | 健康まちづくりセンター 力石 ☎879-8124 | |