



高野支所地域振興室 専門員
土居 和子

地域で健康 づくりを

保健医療課健康推進係
☎0824-73-1255

平均寿命が男女とも 80 歳を超え、世界有数の長寿国とされている日本ですが、最後の約 10 年間は寝たきりなど、不健康な状態で過ごす人が多いことを知っていますか。

自立して健康な状態で過ごすことができる期間（健康寿命）をできるだけ延ばすため、健康な心と体を維持していくこと（健康づくり）が必要です。

食を通した健康づくり

市内には、健康づくりに取り組むいろいろな団体があります。その内の一つで、食から健康を考える団体に、食生活改善推進員協議会があります。この団体は「みんなで集まり健康づくり、私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、より多くの人々が、いつまでも元気で安心して暮らしていけるよう、食生活改善に向けた活動を地域で展開しています。

仲間と定期的に勉強会や調理実習を行うことで知識を深めるとともに、学んで得た知識を生かし、調理実習を通して食の大切さを楽しく学ぶことができる「親子の食育教室」や高血圧予防のための「減塩食の啓発活動」などを行い、地域全体で食を通した健康づくりに取り組んでいけるよう、日々活動しています。



勉強会の様子



健康づくりの勧め

食生活のほか、運動・ボランティア活動・生活習慣改善など、健康づくりの切り口はさまざまです。一人では難しくても、友達や近所の人などと一緒に行うと継続しやすいものです。地域で展開される活動に参加するなどして、一人一人が健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしていきましょう。

