

元気な明日への秘訣

体と心の健康づくり

▼問い合わせ 高齢・介護グループ (☎05720)



登別市の人口は、平成30年6月末現在で4万8千548人。そのうち、65歳以上の方は1万7千134人であり、市民の3人に1人が65歳以上という状況です。人口減少と高齢化が急速に進んでおり、今後65歳以上の方の増加が見込まれる一方で、介護を担うことができる家族や介護に従事する方は減少する見込みです。

年齢を重ねていく中で、誰しもが何らかの支援が必要となる可能性がありますので、介護予防として皆さんのちょっとした行動と心掛けが大切となります。いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるために、元氣なうちから食生活の改善や運動による『体の健康づくり』と生きがいや趣味などによる『心の健康づくり』に取り組みしましょう。

大体の健康づくり

いきいきと暮らし続けるためには、健康な『体』が第一です。毎日の生活を少しずつ見直すことで、糖尿病やがん、脳卒中などの生活習慣病の発症や重症化を予防することができます。普段から適度な運動を行うことは、心臓や肺の機能を高め、体力や免疫力の向上につながり、栄養バランスのとれた食生活は肥満や高脂血症などを予防するなど、生活改善のポイントはさまざまです。日頃から、生活習慣の改善を意識し、できることから、始めてみませんか。



生活習慣の改善ポイント

①日常生活に適度な運動を取り入れましょう

- ウォーキングなど、手軽にできる運動を定期的に行う
- いつもより、10分長く体を動かす

②栄養バランスのとれた食生活を送りましょう

- 基本は一日3食、規則正しい食生活
- 野菜は一日350g^㉔
- 塩分は控えめに（男性は一日8g^㉔未満、女性は一日7g^㉔未満）
- お酒やお菓子はたしなむ程度に



③健康診断などを活用し、自分の健康を管理しましょう

- 毎年、健康診断を受ける
- 各種がん検診を受ける
- 治療中の人は適切な治療を継続し、自己判断で治療を中断しない
- いざという時に、何でも相談できる『かかりつけ医』をもつ