

日本一健康で元気なまちを目指して 健康寿命の延伸に取り組んでいます!!



長寿筋力アップトレーニング教室
参加の皆さん

町では、昭和56年から生活習慣病予防対策に取り組み、平成になってからは保健・医療・福祉が連携した地域包括ケアシステムの構築による支援体制づくり、また子どもからお年寄りまでを対象とし、個人の健康から地域づくりと様々な視点で健康づくりを進めてきました。

人生100年時代を迎えようとする今、健康寿命を延ばすことが求められています。

誰もがより長く、元気に活躍できて、すべての世代が安心できる「全世代型社会保障」を目指し、引き続き「町民の幸せにつながる健康寿命の延伸」のために、各種事業に取り組んでまいります。

健康な身体づくりと生活習慣病予防

①長寿筋力アップトレーニング教室

町では、健康寿命の延伸と医療費抑制を目指すために筋力アップトレーニング教室を行っています。教室で運動に参加する期間が長くなればなるほど、筋肉量の増加につながり、参加者と非参加者の一人あたりの月平均の医療費では、約1万円の差があることがわかりました。また、本年7月にはこの活動が認められ埼玉県より「健康長寿優秀市町村」として表彰を受けました。この受賞は、参加者の健康意識の高揚と健康寿命の延伸につながる取組が評価されたものです。



7/11 健康長寿優良賞受賞

参加者の声

- 「最後まで自分の手と足で」をモットーに予防教室へ参加して楽しんでいます。
- 楽しくやっています。汗が出るほどやって気持ちが良い。
- 運動が苦手でしたが、筋トレやウォーキングに頑張っています。お友達もできました。
- ひとりでは、なかなか時間がとれずサボりがちですが、月2回でも教室のおかげで筋トレができてスッキリできます。
- 筋トレに参加して、身体が軽く、毎日を楽しく過ごせるようになったと思います。人生100年、第2の人生を楽しみたいです。



■いきいき館で運動してみませんか。※20歳以上
夜間解放日 ●毎週火・水・木曜日 ※詳しくは29ページ「保健・福祉」のページをご覧ください。

②食育を通して健康づくり

食育は「食を育てる」と書きます。食は、生きる力の基本であり、様々な経験を通して食に関する知識と選択する力をつけ、健全な食生活を実践できる人を育てることが大切です。バランス良く食べるだけでなく、「食の知識や安全性」については、様々な食品の食品表示などに興味を持って確認し、選択する力をつけることも大切です。

町では、昔から受け継がれている食文化を次代へ伝えていくひとつの手段として、地元の食材を使った郷土料理教室を定期的に開催しています。

おやこ郷土料理教室(つとっこ作り)に参加した子どもたちの声

- 家でも今度作ってみたいです。参加できて良かったです。
- おもしろそうだったから参加しました。上手にできて、おいしかった。
- 家でも作ってみたいし、またこういう機会があればやりたいです。
- 私と母は都会からこの小鹿野町にやってきました。郷土料理教室は材料が自然のものを使ったり、餅米を使ったり、予想以上に違いました。また、いろいろな郷土料理を作りたいです。また、教室を開いてください。



6/15 おやこ郷土料理教室(つとっこ作り)

③小鹿野町健康サポーター活動

生活習慣病の予防と健康増進を目的として地区活動に取り組んでいます。今年度は各地区から選出の219人のサポーターを委嘱しました。サポーターの皆さんには、各地区の健康づくりの場で活躍いただいています。

健康サポーターの声

- この通いの場がこれからも地域の皆さまにとって、サポーターの私達にとっても気軽に行けて話せて、笑える場であって欲しいと思います。
- 毎月の血圧測定、運動など皆さんと一緒に楽しくやっています。
- 健康に関心を持ち、さらに地域の方々と交流ができ、終わるとにこやかな笑顔で帰られる姿をお見受けできると、「また来月会おうね」と元気になります。
- 健康サポーターになるまでは、参加したことがなかったのですが、皆さんが楽しそうに参加されていて、とても良い活動だと思いました。自分自身も健康に気をつける良いきっかけになりました。
- チューブ体操、ゲーム、歌、輪投げ……。色々な遊びやお茶飲みをして帰る時には短い時間ですが、皆さんが「楽しかった」「ありがとうね」と言って帰っていきます。それを聞くととても嬉しくなります。



バランスボール教室(小鹿野13区)



季節の食材を生かした料理づくり
(小鹿野8区)



健康サポーター会議の様子

④健康講演会

身近な医師や専門分野の講師を招き、話題となっている生活習慣病予防をテーマとした講演会を年に5回開催しています。



▶口腔から始める生活習慣病予防
秩父郡市歯科医師会 吉田 久先生



▶生活習慣病予防と治療
小鹿野中央病院 内田 望院長