

「スマート・ライフ」のすすめ

「スマート・ライフ・プロジェクト」をご存じですか。健康寿命を延ばすために運動や食生活の改善を呼びかける国民運動で、厚生労働省が主導して行っています。

■問い合わせ先

シーオーレ新宮健康福祉課
☎962-5151(直)

健康寿命とは

医療や介護の力を借りずに、日常生活において自立した健康的な生活を送ることができる期間を指します。

また、「平均寿命」から「健康寿命」を引いたときの「日常生活に制限のある不健康な期間」は、男性で約9年、女性で約12年となっています。(平成22年度調査)



近年、平均寿命は長くなっています。そのため、健康寿命をいかに延ばすことができるかが「日常生活に制限のある不健康な期間」を短くするカギとなります。

健康寿命を延ばすために

○プラス10分の運動

通勤・通学、コンビニなどへのちょっとした移動に、つい車を利用していませんか。あなたの今の日常生活から、10分多く身体を動かすだけで、生活習慣病などのリスクを3%〜4%程度減らすことができますと言われています。

○食事のバランスを整える

理想は、朝昼晩バランスのとれた食事をとることです。何かと忙しい現代では、完璧な食事は難しいかもしれませんが、朝食をとる、朝昼晩に野菜をプラスするなど少しずつ取り組みましょう。広報9月号の健康ひろばも参考にしてください。

○禁煙に挑戦!

たばこには、60数種類の発がん物質を含む、4000種類以上の化学物質が含まれています。有害物質は肺の健康を阻害するだけでなく、全身の臓器のがん発生率を高めることが分かっています。

たばこの中毒性を断ち切るために、次のことに挑戦しましょう。

「禁煙に自信がある人」

ニコチンガムなどの禁煙補助剤を利用する。

「喫煙本数が多い人、失敗したことがある人」

禁煙外来を利用する。

参考

「健康寿命をのばそう」
Smart Life Project
<https://www.smartlife.go.jp/about/>

地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日

午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階

地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先

新宮町地域子育て支援センター
(町福祉センター内)

☎963-0134(直)

11月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
お話し会	1日(金)午前11時～11時20分
輸入マ&新米ママのつどい*	5日(火)午前10時～正午
お誕生日会	7日(木)午前11時～11時30分
0歳児クラブ	8日(金)午前11時～正午
1歳児クラブ	14日(木)午前11時～正午
2、3歳児クラブ	19日(火)午前11時～正午
リユース会	21日(木)午前11時～11時30分
ベビーマッサージ*	22日(金)午前10時30分～11時30分
親子リトミック*	30日(土)
	○0歳～1歳半児 午前10時～10時30分
	○1歳半児～3歳児 午前10時40分～11時25分

日時 毎週月曜日(祝日を除く)

午前9時30分～午後2時30分

場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。