

健康なかとん100 (イチマルマル) -めざせ！健やか100歳- 第3次健康なかとんべつ21がスタート！

今年の春、町民の皆さんの声をもとにつくった、第3次健康なかとんべつ21（健康増進計画）がスタートしました。地域に暮らす一人ひとりが、自分にあった健康観をみつけ、選択しながら、健康に楽しく暮らしていくための計画です。

「たどりつけるか？なかとん迷路」として、以前旬報と一緒に皆さんの自宅に配布させていただきました。人生の節目ごとに、思春期（10〜18歳）、環境の変化が大きい世代（19〜39歳）、頼れる働きざかり世代（40〜64歳）、人生はこれから世代（65歳以上）の4枚に分かれていますので、自分の当てはまるところをいつでも見られよう壁に貼っておくのもおすすめです。手元がない方は保健福祉課保健グループまでお声かけください。



町民が考える 将来のありたい姿

①自分のこと、②家族や友達のこと、③それらを実現するための地域のことの3つの視点で整理しました

- ①「私が」自分のことを自分で決めて生活できる
- ②「誰かと」一緒に楽しく過ごすことができる
- ③「地域で」病気や高齢になっても安心して暮らすことができる

中頓別の健康

平均寿命
女性 **87歳** 男性 **77歳**

幸福度平均
10点満点中
約7点

楽しみを持ち続けて心も体も健康に

こまめに体重を測って健康な生活を維持しよう！

自分の適性体重キープしている？

急な体重の増減は、フレイルや生活習慣病につながるよ

社会活動に参加している？

目指せ！健やか100年

社会活動は健康への近道！

人生はこれから！

65歳以上

サークル活動などは気分転換になるよ

さらに
さらに
さらに

リスクの階段

脳卒中・心臓病・腎臓病
糖尿病などの生活習慣病
メタボリックシンドローム、高血圧、高血糖などの数値異常

夏休み中は朝のラジオ体操に友人と一緒に参加していました。スマホ教室に参加してラインでのやり取りもできるようになりました。ふれあい料理教室に参加した後は、新たに覚えた料理を実際に家でも作ってみました。ポーセンさんの研究にも参加しています。これからも、人とのつながりを大切にしながら、今の動きを続けていけたらと思っています。

茶道のサークルは、10名以上のメンバーがいて、週一回集まっています。他毎週水曜日はたいそう元気会、金曜日はひまわり教室に参加して、体を動かしています。

趣味を続けること、外に出て人と交流すること、無理なく体を動かすこと、新しいことにもチャレンジするなど、毎日を楽しんでいます。

わたしの健康なかとんべつ
菅原 智子