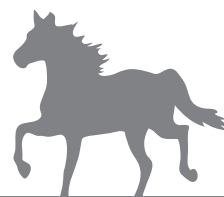


2014年も始まりました。

今年こそは!と掲げた目標を、駆ける『うま』のごとく初志貫徹できる一年になると良いですね。



『健康たてしな21 (第2次)』

さて、昨年ご紹介してきました『健康たてしな21 (第2次)』は以下のようになっています。

『健康たてしな21(第2次)』平成25年度開始～平成34年度

目 標：立科町で健康・長生き

方 向 性：生活習慣病の予防を通じて医療費と介護給付費を削減する

・健康づくり・医療提供体制の充・医療費の適正化 など課題に対し事業を展開

取り組み：方向性に向けた取り組みとして三本の柱を立てました

三
本
柱

1 健康づくり (広報9月号掲載)

2 疾病予防 (広報11月号掲載)

3 社会生活を営むために必要な機能の維持と向上

これらの取り組みについて『立科町で健康で長生き』を実現させます!

町民の皆様
一人ひとりの
1日10分にご活用
ください。

“あなたへの提案”

- 一日10分を自分のために使う
- 一日10分歩くことを増やす
- 一日10分誰かと向き合う

社会生活を営むために必要な機能の維持と向上

今回、ここで紹介するのが「社会生活を営むために必要な機能の維持と向上」です。これは、子どもからお年寄りまで生涯を通じ、こころの健康を支える社会作りの柱となります。

「こころの健康」=ストレスと感ずることも多いかと思ひます。ストレスは人それぞれ感じ方もとらえ方も違ってくるかもしれませんが、生まれたときからストレスはみんな受けているものです。できればストレスのかかる事態を上手に避けるのも生活の知恵ですが、ストレスのかかる事態をしっかりと引き受け対処していく力も生きていく上で大切な力となります。

困ったときに対処するその仲間作り、環境づくり、仕組みを作る取り組みとなります。

町内環境? 腸内環境?! を整えましょう!!

とはいえ、寒い日々が続きます。冬の感染症も流行る時期です。『手洗い・うがい』の他に、腸内環境を整えることで免疫力をアップさせることができるそうです。口やのどとつながる小腸・大腸は細菌やウイルスなどにさらされる器官です。そのため、腸には免疫を担う白血球の一種であるリンパ球の約60%が存在し、身体を守る防疫機能を備えているそうです。

腸内環境を整えるポイントをご紹介します。腸内環境を整えるだけでなく、全身にいいポイントのようなので、是非ご活用ください。

腸内環境改善ポイント

- ① 動物性脂肪を多く含む食品を食べ過ぎない
- ② 野菜をたくさん食べる習慣を
- ③ ウォーキングで運動不足を解消
- ④ お酒は適度にして飲みすぎない

