

### ぼく わたし 虫歯ゼロ

7月10日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



たける 触沢 健 くん (6歳・田野)



はる 山谷 遙 くん (6歳・下町)



さえ 駒井 冴衣 ちゃん (3歳・田子)



あかり 前野 明季 ちゃん (3歳・浦子内)



いつき 河野 慈己 くん (3歳・新町)



そうた 上野 湊 くん (3歳・江刈馬淵)

## 認知症への理解を深めよう お互いに支え合える地域づくりを目指して

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。共に生きがいをもって支え合い暮らせる地域づくりを目指するため、一緒に認知症について考えてみませんか。

### ▶日時

8月10日(土) 13時30分～16時

### ▶場所

まき×まきホール(くずま～内)

### ▶内容

第1部「みんなで考えよう認知症」

葛巻病院 院長 伊藤 達朗 先生

第2部「チームオレンジってなあに？」

～地域で活躍する認知症サポーター～

洋野町地域包括支援センター

上席主任介護福祉士 河原木 みゆき さん

社会福祉士 舘 竣哉 さん

※全戸配布のチラシから講師が変更になっています。



## 介護保険施設などの居住費の負担限度額が 令和6年8月1日から変わります

近年の高齢者世帯の光熱水費などや在宅で生活する人との公平性などを総合的に勘案し、令和6年8月から居住費の負担額が60円(日額)引き上がります。

居住費の負担限度額は所得などによって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

園盛岡北部行政事務組合 ☎0195-74-2716



町ホームページ

## 健診結果説明会・医師講話

# 健康な体は自分で守ろう！



6月から7月にかけて、各自治センターなどで健診結果説明会と医師講話が行われました。この事業は健診結果から自分自身の健康状態を理解し、その後の生活習慣の改善に結びつけることを目的に開催しているもので、5年ぶりの開催となりました。

初日となった6月27日は元木生活改善センターで開催され、葛巻病院名誉院長の遠藤秀彦氏が講師を務めた医師講話では、健康寿命をテーマに寝たきりにならないで健康に過ごすためのポイントが分かりやすく解説され、参加者らは興味深く耳を傾けていました。

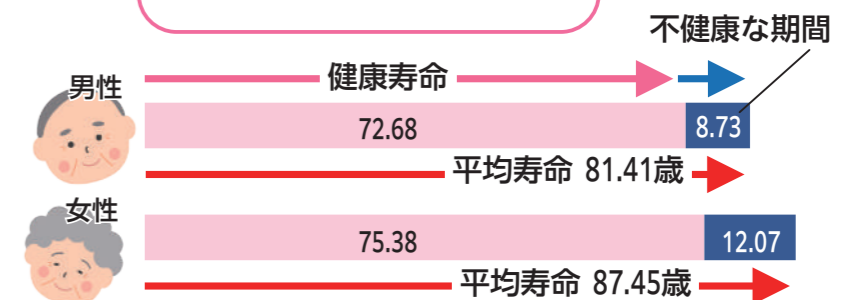
## 平均寿命と健康寿命

令和元年の日本の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。

一人一人が健やかで心豊かに生活するためには、健康寿命と平均寿命との差を縮小すること、すなわち健康寿命を延ばすことが重要となります。

### 健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

## 健康寿命を延ばす4つのポイント

医師講話「健康寿命を延ばすポイント」の一部をご紹介します。家族や地域の人と一緒に取り組んでみましょう。

### ▶適度な運動

毎日プラス10分の運動を！  
例えば、

- いつもより10分長く歩く。
- 階段を積極的に使う。

生活習慣病予防の観点から、男性9,000歩、女性8,000歩が1日の目安です。



### ▶禁煙

生活習慣病予防、健康寿命を延ばすには禁煙を！  
たばこには4,000種類もの有害物質が含まれており、さまざまな病気のリスクを高めます。



### ▶適切な食生活

1日にプラス70gの野菜を！  
例えば、

- 朝食や昼食で野菜を取る。
- 小皿1皿分の温野菜を追加する。

生活習慣病予防の観点から、毎日350gの野菜の摂取が推奨されています。



### ▶健診と検診

定期的な健診・検診を！  
リスクを早期発見し、対処していくために、定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。



## 2組の家族に出産祝金

### 充実した子育て環境を支える

出産祝金交付式が6月24日にくずま～で行われ、鈴木重男町長が2組の親子に祝い金を手渡しました。

鈴木町長は「医療費や保育料の無償化などいろいろな制度で子育て支援を行っている。祝い金の活用を通じて、このような町の魅力を発信してほしい」と呼び掛けました。

祝い金を受け取った栗畑翔さん(五日市)は、「町にこのような制度があり大変ありがたい。祝い金を活用して服などを買ってあげたい。元気な子に育ってくれればうれしいです」とこれからの充実した子育てを想像しながら笑顔で話しました。



祝い金を受け取った三浦さん家族



祝い金を受け取った栗畑さん家族