

健康寿命を延ばすため

昨年度の日本人の平均寿命は、女性86・83歳、男性80・50歳と過去最高を更新し、日本は男女ともに世界トップレベルの長寿国です。これは、日本国民の健康に対する意識の高さと、医療保険制度を含めた日本の医療水準の高さによるものと思われま

す。ただ、健康寿命に限っていえば、女性74・21歳、男性71・19歳と、平均寿命と比べて女性の差があります。健康寿命とは、健康で支障なく日常生活を送ることができる期間、つまり他人の介助、介護を要さず生活できる能力のある期間のことです。せっかく長生きをしても、晩年の12年間(女性)、9年間(男性)が人の介護を要するようになつたり、施設や病院で寝たきりの生活になつたりしては、そ

れを診る家族もたいへんです。が、何よりも本人自身がいちばんつらい思いをしなければなりません。厚生労働省は2011(平成23)年から、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした、国民運動を提唱しました。

◆スマート・ライフ・プロジェクト3つのアクション
 ・適切な食生活(スマートイート)：1日にプラス70g(1皿)の野菜をたべろ。
 ・禁煙(スマートブレス)：たばこの煙をなくして、きれいな環境を。
 ・定期的なけんしん(健診・検診)の受診(スマートチェック)で、自分を知らう。



河浦病院院長
中川和浩 医師

「スマート・ライフ・プロジェクト」といって、生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るための3つのアクション「禁煙」を提案し、さらにこれらのアクションのほか、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、さらなる健康寿命の延伸をプロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進していこうとする運動です。

すぐに結果が見える運動ではありませんが、何年後、何十年後の自分の姿を見据えてスマートに(無理なく)続けていくことが大事です。私たちも、少しでも皆さまのお役にたてればと思っています。



一人ひとりが 自分の才能を いかせる社会に

またのともこ
俣野智子 さん
(中村町・46歳)



現在、約2000人の外国人が暮らしている天草市。俣野さんは、市内在住の外国人を支援する団体、ワールドフレンズ天草の代表を務めている。『ぼぼらす』(市男女共同参画センター)主催の外国人交流会に英語通訳兼コーディネーターとして参加したことがきっかけで、同会の参加者などが集まり平成25年8月に設立。現在、外国人5人を含む理事13人で運営している。

京都府長岡京市出身。慶應義塾大学法学部を卒業後、同市のNPO長岡京市民活動サポートセンターに勤務し、結婚を機に天草へ。海外への渡航・居住歴も豊富で、同センターで培った知識と海外での生活経験が、俣野さんの取り組みの土台だ。

団体の主な活動は、「ともだちカフェ」と銘打ったお茶会と、「くらしの日本語教室」の開催。同教室は、市の助成事業の採択を受けて今年7月にスタート。俣野さんを含む講師陣が週に3回、市内各地で開いている。現在、子育て中の女性や仕事で天草に来ている人など、のべ67人が受講中だ。

一方、俣野さん自身の活動は、同団体での外国人支援だけにとどまらない。これまで、市の行財政改革や総合計画、子育て支援に関する審議会の委員を歴任。11月には、ぼぼらす主催のセミナー「ぼぼらす大学」の講師も務める。

「私のいちばんの思いは、一人ひとりが自分の才能をいかしながら、困ったときは助けてといえる社会をつくること。外国人支援もそのひとつ。そういう社会になるように取り組みを進めていきたいです」。俣野さんは笑顔で語ってくれた。

※平成27年9月末現在の住民基本台帳に記載されている人数。

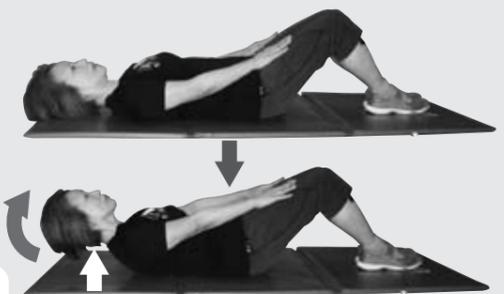
“ワールドフレンズ天草” “ともだちカフェ”の詳細は、俣野さん☎090(5738)5777へ。
 “くらしの日本語教室”の詳細は、担当の田中さん☎090(2080)4996へお尋ねください。



めざせ!健康ボディ

腹筋を鍛える筋力トレーニング

- ①床にあおむけになり、ひざを立てる。
 - ②息をはきながら上体を3秒かけて起こし(肩が床から離れる程度)、息を吸いながらゆっくりと元の状態に戻す。
- ※1日に連続で10回行いましょう。



ここがポイント
 へそを床に押さえつけるような感覚で、上体を起こしましょう。首や肩が力まないように注意しましょう。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎243737



松下弥生さん

松下さんからひとこと
 おなまわりが引き締まります。皆さんも、ぜひ取り組んでみませんか。