

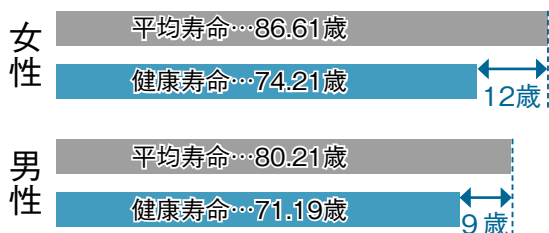
“健康寿命”を延ばしましょう！

●ご存じですか？“健康寿命”

健康寿命とは、日常的に介護を必要せず、自立した生活を送れる生存期間のことで、平均寿命から介護期間を除いた期間を指します。

●日本の健康寿命は？

日本は、平均寿命も健康寿命も世界トップクラスとなっていますが、平均寿命と健康寿命の間には、男女とも約10歳の差があります(下図)。



この約10年間は、療養生活を送ったり、誰かの支援が必要となったりする状況が考えられます。健康寿命を延ばして、平均寿命との差を少なくすることを目指しましょう！

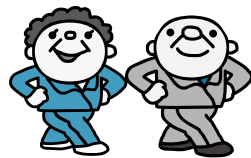
●認知症予防教室

村では、認知症予防教室を開催しています。元気なうちから、心身の老化を防ぎましょう。

- ▼期 日 毎週木曜日
- ▼時 間 午前10時～午後3時
- ▼場 所 なごみ・総合支援センター
- ▼対 象 おおむね65歳以上の方
- ▼参加費 400円/回

●健康寿命を延ばす、6つのカギ

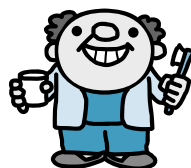
①筋力アップ体操をしましょう！



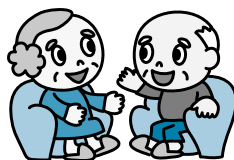
②おいしく・楽しく・バランスよく食べましょう！



③口の健康を保ちましょう！



④人と交流して認知症を予防しましょう！



⑤外に出る楽しみを見付けましょう！



⑥つつの症状に早めに気付きましょう！



●問い合わせ

地域包括支援センター(なごみ・総合支援センター内 ☎287-2516)



まちの話題をお届けします！

ず〜むあっぷ「まちの風景」



【写真左から】山田村長、鈴木さん、山本千希さん(総務省茨城行政評価事務所長)

●元行政相談委員・鈴木朝美さんに感謝状

4月15日、役場において、3月に行政相談委員を退任した鈴木朝美さん(緑ヶ丘)に、総務大臣からの感謝状が贈呈がされました。鈴木さんは、平成19年4月から8年間にわたり、行政相談委員として、住民からの意見や要望等を関係機関にあっせんし、問題の解決や要望の実現に向けて活動してきました。相談を受けるだけでなく、女性ならではの視点を生かし、自ら気付いた内容については、関係機関に連絡するなど、行政運営の改善に積極的に尽力してきた鈴木さん。「講習会等に参加したり、さまざまなケースを経験したりする中で、徐々に問題解決へ向けた関係機関へのスムーズな橋渡しができるようになりました。とても勉強になりました」と、これまでの感想を話してくれました。