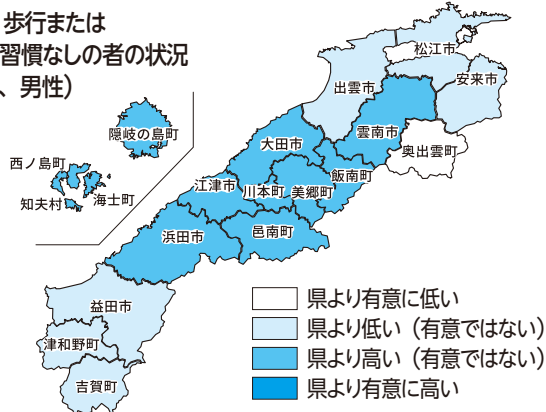


1日10分から、運動を始めてみませんか？

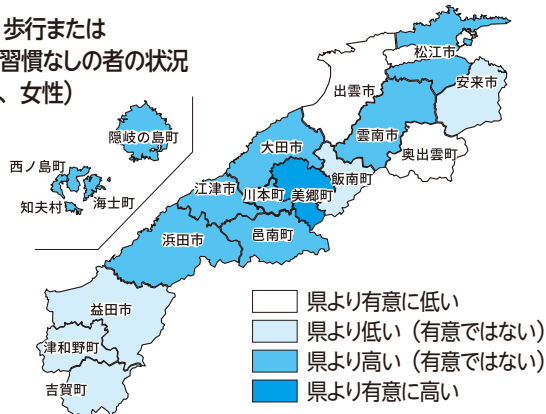
西ノ島町健康づくり推進協議会は、地域住民の健康増進、疾病の予防等を推進するため、地域の方々と関係機関とともに協議し、保健福祉の向上に向けて取り組むことを目的とし活動しています。9月号では「アルコール」について紹介しましたが、今月号では「運動」について紹介します。



2021年度 歩行または
身体活動の習慣なしの者の状況
(40-74歳、男性)



2021年度 歩行または
身体活動の習慣なしの者の状況
(40-74歳、女性)



西ノ島町は
運動習慣がない人が多い!?

2021年度の特定健診受診者のうち、約6割の方が一日1時間以上の運動習慣がなく、また7割以上の方が周りの人と比べて歩行速度が遅いと自覚しています。左図を見ると、西ノ島町は男性、女性ともに、「歩行または身体活動の習慣がない人」が県全体よりも多い傾向にあることが分かります。

運動習慣をつけて
心も体も健康に!

運動をすることで健康によりメリットを4つご紹介します。

①生活習慣病(心筋梗塞・脳梗塞、高血圧症、糖尿病など)の発症リスクを下げる!

健診の結果で血圧やコレステロールの値が基準値よりも高いと言われたことはありませんか?それは動脈硬化が進んでいることが要因かもしれません。運動により血流が体中

に巡り血管を柔らかく保つことが出来るため、動脈硬化の進行を防ぐことにつながります。

②睡眠の改善につながる!

2021年度の特定健診受診者のうち、睡眠で休養が十分に取れていない割合は、県全体よりも高く、また女性より男性の方がより自覚しているという結果が出ています。睡眠で悩み事はありませんか?運動により体内リズムが整うため良い睡眠につながります。

③記憶力が向上される!

軽い運動であっても脳が刺激されるため認知機能を高めることができ、認知症予防にもなります。

④こころもイキイキ!

ストレス解消! 短時間の運動でも気分転換をはかることができます。町の風景を見ながらウォーキングをする、町民プールを活用するなどがおすすめです。

募集中

秋の健康ウォーキング2023

～美田湾ぐるっと一周～

令和5年11月19日(日) 9:30 役場に集合

西ノ島町健康づくり推進協議会では、下記のとおり『秋の健康ウォーキング』を開催いたします。運動不足解消や思い出づくり、運動習慣をつけるきっかけに秋の西ノ島を歩いてみませんか?お子様からご年配の方までたくさんの方のご参加をお待ちしています。(参加費は無料)

■ウォーキングコース(お昼頃までにはゴールできます)

役場前 ⇒ 市部 ⇒ 大津 ⇒ 小向 ⇒ 船越 ⇒ 浦郷 ⇒ 西ノ島大橋 ⇒ 役場前 (約6.3km)

■参加申込先・申込方法

西ノ島町役場 健康福祉課

☎ 08514-6-0104

電話・窓口・QRコードのいずれか

■申込締切

11月13日(月) 17:00

■持ち物

水筒、帽子、タオル等、各自でご用意ください。



定期的に歯科健診を受けましょう

お口の不調、

放っておくとどうなる？

皆さんは歯やお口に関して悩みはありますか？例えば、歯が無い、入れ歯が合っていない、硬い物が食べられない、よくむせる、滑舌が悪くなったなど、年を取るとどうしても不調になる部分が出てくると思います。噛んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の機能が衰えている状態を「オーラルフレイル」と言い、早期に分かる老化のサインと言われています。

このオーラルフレイルが進行すると食欲の低下、食べるもの偏りなどにより十分なエネルギーを取ることができず、低栄養や栄養不足になります。体は筋力や免疫力が下がり、心身の活力が低下した「フレイル」という状態です。この時、ちょっとした病気やケガをきっかけに介護が必要な状態になりやすくなります。一度介護が必要な状態になってしまうと元に戻ることは非常に大変です。お口の健康は全身の健康につながります。

介護状態にならないためにもまずは今のお口の状態を知り、予防や早

めの対策をすることが大切です。そのため第一歩として健診を受けてみませんか？

【参考文献】日本歯科医師会「オーラルフレイル」

◆オーラルフレイル◆

- ▶歯が無い、入れ歯が合っていない→硬い物が食べられない
- ▶食欲がない
- ▶よくむせる、食べこぼす
- ▶滑舌が悪くなった など

体の機能



健康



フレイル



要介護

年齢

令和5年度の

後期高齢者歯科口腔健診は12月末までです！

1回限り
無料

この健診では歯の状態の他に、噛む力・飲み込む力・舌の機能などの「食べる力」も調べます。歯が無くても受けましょう。

「食べる」ためには、歯や口腔内の健康が必要です。歯や口腔内の健康を保つことによって、低栄養や誤嚥性肺炎等を予防する効果もあります。毎年受診しましょう！

対象者	昭和13年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方（今年度76歳～85歳になる方） ※ただし、6か月以上の長期入院をされている方や施設に入所中の方は対象となりません。
自己負担	年1回に限り無料 ※健診の結果治療が必要となった場合、その治療には自己負担が発生します。
健診期間	令和5年6月～12月末まで
健診の受け方	①歯科医院へ必ず予約の電話をしましょう。 ②歯科医院へ健康保険証と5月末頃に送付した封筒に同封の受診券を持参しましょう。
健診医療機関	にしのしま歯科等、封筒に同封の一覧表に記載の県内歯科医院 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により実施期間や健診医療機関が変更になる場合もあります。

実施主体：島根県後期高齢者医療広域連合

■お問い合わせ先■ 西ノ島町役場 健康福祉課 ☎08514-6-0104