



こまめにからだを動かしましょう

問保健センター ☎ 52-4999



健康のためにはからだを動かすことがよいとわかっていても、元々運動の習慣がない人が新たに運動を始めるのは難しいものです。しかし、いつもより、少し多く歩いてみるなど、1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています。暑さがやわらぎ活動しやすくなるこの時期に、ぜひこまめにからだを動かしてみましょう。

■活動量の目安

◇成人

- ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上に相当）
- ・息が弾み、汗をかく程度の運動を週60分以上

◇高齢者

- ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上に相当）
- ・有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3回以上

※目安に満たなくても、少しでもからだを動かす事でからだにいい影響を与えます。

（参考：厚生労働省：身体活動・運動、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023）

■からだを動かすための、おすすめの方法

- ・座りっぱなしの時間を少しでも減らす
- ・家事（買い物、洗濯、掃除など）をこまめにする
- ・テレビを見ているときや歯磨きの間などにストレッチやスクワットなど簡単にできる体操をする
- ・買い物に行ったら、車を遠くに駐車したり、まず店内を1周して買い物したりする

※体調が悪いときは無理はせず、病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談に行ってください。

いきいき百歳体操を始めませんか

いきいき百歳体操とは、椅子に座って行う、筋力向上のための運動です。自分に合った重りを手足につけて体操を行うことで、無理なく、効果的に筋力とバランス能力を高めることができます。

現在、町内12か所で実施しています。地域の仲間と楽しく取り組むことができると大変好評です。興味のある人は、お問い合わせください。

◇いきいき百歳体操についての問合せ先

健康保険課 長寿支援係 ☎ 52-5809

作り方

①保存袋にはんぺん、割いたかに風味かまぼこ、刻んだねぎとAを入れてよくもむ。

②ライスペーパーは1枚ずつ水にくぐらせて戻し、まな板に置く。①の保存袋の端を1cmほど切り落とし、半量を真ん中よりやや手前に真横に絞り出す。

③片方の端を折りたたみ、奥に向かってきつめに巻く。折った端を中心にして渦巻き状に巻き、水を少しつけて巻き終わりを押さえつける。同様にもう一つ作る。

④フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し③を両面こんがり焼く。

はんぺん	1/2 枚
かに風味かまぼこ	(小) 2 本
A	ピザ用チーズ 15g
	マヨネーズ 小さじ 1
小ねぎ	1 本
ライスペーパー	2 枚
サラダ油	大さじ 1/2

1人分の栄養価

エネルギー…128kcal
たんぱく質…5.3g 脂質…6.8g
カルシウム…65mg 塩分…1.0g



はんぺんの渦巻焼き

田布施町食生活改善推進協議会

自身魚が主原料のはんぺんは低脂肪高たんぱく質で、ふわつとした軟らかい食感が特徴です。保存袋を使った調理工程は手軽で楽しく、小さいお子さんから高齢者まで食べやすい料理です。

令和7年度の高齢者予防接種について

問保健センター ☎52-4999

今年度の高齢者予防接種について、次のとおりお知らせします。接種を希望する人は、かかりつけ医などと相談の上、接種してください。

■新型コロナウイルスワクチン

自己負担額 4,680 円（ただし、1 回のみ）

■インフルエンザワクチン

自己負担額 1,490 円（ただし、1 回のみ）

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

◇対象者

- ・65 歳以上の人
 - ・60 歳以上 65 歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者 1 級の交付を受けている人、または、身体障害者 1 級程度の障害のある人
- ※身体障害者手帳または診断書が必要となりますので保健センターに必ずご相談ください。

◇実施期間

令和 8 年 2 月 28 日（土）まで

◇実施場所

県内の医療機関

◇申込方法

接種を希望する医療機関に直接申し込む

※町から接種券などの送付は行いません。医療機関に備付けの予診票を使用してください。

◇持参品

生年月日がわかるもの（健康保険証など）と接種済証記載のため健康手帳または予防接種手帳を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳などが必要な人は保健センターで受け取ってください。

※定期接種の対象とならない人や定期期間外に接種を希望する人は『任意接種』として、自費で接種を受けることができます。詳しくは接種を希望する医療機関にご相談ください。

私たちと人権シリーズ

高齢者の人権

田布施町社会福祉協議会

事務局長 亀田 典志

高齢者とは、一般的に 65 歳以上の方を指します。私も、その高齢者の仲間入りをする年齢となりました。田布施町の高齢化率は、全国や山口県に比べて高い水準にあり、令和 6 年 4 月時点で 38.4%、2040 年には、44%に達すると見込まれています。今後、ひとり暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯、認知症高齢者の増加が予想されています。

全国的にも、高齢者に対する就職差別、家庭や施設での身体的・心理的虐待、無断で財産を処分される経済的虐待、さらには深刻な詐欺被害など、高齢者の人権が侵害される事例が後を絶たず、社会問題となっています。

田布施町でも例外ではなく、高齢の親への虐待や、認知症などにより判断能力が低下した方が詐欺被害にあう疑い事案などが発生しています。

現在、少子高齢化で現役世代が減少する中、介護する家族の負担増加や介護離職への対応、認知症高齢者とその家族への支援、在宅医療と介護の連携強化など様々な問題への対応が求められています。

一方で、元気な高齢者も多くいらっしゃいます。元気を維持するためには、日頃からの自己管理が非常に重要になります。また、地域で生活する高齢者一人ひとりが、自ら社会的な役割や生きがいを持ち、お互いに助け合いながら健康に暮らしていくことのできる地域づくりが大切になります。

田布施町では、住民主体の集いの場合など、地域での介護予防事業の展開を進めています。また、麻里府地域、城南地域、麻郷地域に協議体を設置し、各公民館単位で生活支援ニーズを把握し、その支援策やサービス提供を行う担い手の発掘を進めています。これらの地域では、支え合いについて話し合い、生きがい教室などへの送迎や有償草刈り、健康麻雀・将棋、茶話会などを実施しています。

今後も協議体を全町に拡げると共に、地域住民同士がお互いに支え合う地域共生社会を目指し、また、人権侵害の疑いのある事案が発生した際には、関係機関と連携して被害の救済および人権尊重の意識啓発に努めていきます。