

栄養・運動・休養＝健康

「健康」とは何？

6月の基本健診の結果はすでにみなさんのお手元に届いているのではないのでしょうか。昨年と比べ体重が増えた人・肝臓が弱った人・何らかの病気にかかってしまった人、逆に貧血が治った人・糖尿病を上手にコントロールできた人など、様々な人がいると思います。健診結果の数字が全てではありませんが、そこから読み取れる自分の健康について考えてみましょう。

人生を左右してしまう健康。自分の人生を自分で決めるように、健康についても「自分が守っていく」という強い自覚が大切です。

■健康を支える3原則
必要な栄養素を過不足なく摂ることはもちろん大切ですが、健康はそれだけでは得られません。私たちのかけがえのない財産である「健康」を守るためには、「栄養・運動・休養」の3要素がたいへん重要です。

健康に自信のある人もない人も、健康を過信せず、この3要素を日々の生活の中に積極的に取り入れていきましょう。

＜栄養＞

健康は毎日の食事と密接な関係にあり、健康維持のためにはバランスのとれた食生活が大切です。しかし、「飽食の時代」といわれている今、このバランスが必ずしも保たれていない場合があります。そのことにより、肥満や生活習慣病を始

めとした様々な病気が起こっています。

バランスを保つポイント
①カルシウム・鉄・食物繊維を意識的にとろう！
②塩分・糖分・脂肪は控えめに！
③1日30品目を摂るように心がけよう！

＜運動＞

昔の人が「老化は足から」と言っていたように、自動車の普及・デスクワーク中心の労働といった生活の変化が、生活習慣病を引き起こす大きな原因の一つになっています。

運動は、ストレスや肥満を解消するだけでなく、生活習慣病を予防したり、高血圧や動脈硬化を予防したりと様々な効果があります。日常生活に過度な運動を習慣づけ、健康で若々しいからだを保っていきましょう。

健康づくりの運動のポイント
①歩くことから始めよう！

- ②1日20～30分を目標に！
- ③禁煙・節酒で効果アップ！
- ④楽しむ心を忘れずに！
- ⑤体調に合わせてマイペースで！

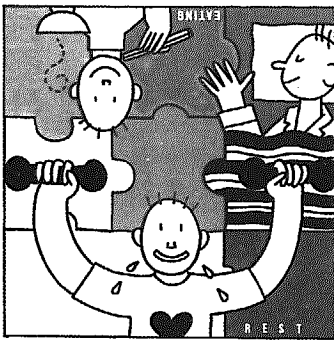
＜休養＞

体力と気力を養うために、「休」・「養」の2つの要素が必要で、

いくら休んでも睡眠や食事など、生活のリズムを乱してしまつと、逆に、ストレスや疲労をためてしまつてしまいます。

ストレスで心が曇空では人生の楽しみも半減してしまいます。ライフスタイルが一人ひとり異なるように、休養のやり方もそれぞれです。自分と上手に付き合う方法を身につけ、心はいつも五月晴れ、そんな晴れ晴れとした人生にしたいものです。

心の健康、休養のポイント
①6～7時間ぐっすり眠ろう！
②趣味を取り入れ、生活にゆとりを持とう！



③生活の中に、心落ち着く憩いの時間を作ろう！
④ストレスに気づこう！
これら栄養・運動・休養の三つは車輪のような関係です。三つのうち一つでも不規則であつたら、健康は保てません。

健康づくりは、十分な栄養と運動、休養のハーモニーといえます。指揮をするのは自分自身。三つのパートを機能させ、美しい健康のハーモニーを奏しましょう。

＜岩室村では＞

栄養・運動・休養の3要素が大切なのは分かっていただけたと思いますが、いざ一人で実践しようとしてもなかなか上手に行きません。そこで岩室村では、栄養・運動・休養の具体的な実践方法をみんなで楽しく学んで行くこと「ヘルス教室」を9月から2月まで毎月1回開催します。(11ページ参照)

自分の健康管理のためにも、良し、趣味を増やし人生の質を高めるも良し、お仲間を誘ってぜひ参加してみてください。

健康を考えるのに早い、遅いはありません。今年の健診結果が良かった人も、悪かった人も今日から自分の生活を見つめ直すことが大切です。ぜひ、健康を支える3要素を生活の中に取り入れ、活力に満ちた楽しい毎日を過ごしていきましょう。

国民年金からの...住民課のお知らせ

82-5712

ヘルス教室

～健康づくりを楽しみながら学ぼう～

健康づくりの基本は、栄養・運動・休養。でもわかっている1人で実践するのはなかなか難しいものです。そこで福祉保健課では、ちょっとした工夫でできるヘルシーメニューの実習や簡単にできる楽しい運動方法、リフレッシュ法など7回シリーズで開催します。お誘い合わせの上、ふるってご参加下さい。

日時	内容
1 9月22日(水) 1日コース	AM「懐石料理と健康づくり」(調理実習) PM「外で体を動かそう」(屋外運動)
2 10月27日(水) 1日コース	AM「あま～い味には胃がある?! お砂糖のはなし」(お菓子作り) PM「体脂肪を減らす運動パートI」(運動指導員)
3 11月18日(水) 1日コース	AM「油・脂・あぶらのはなし」 PM「体脂肪を減らす運動パートII」(運動指導員)
4 12月15日(水) 1日コース	AM「ハーブのある生活」(ハーブを使って調理実習) PM「素敵な庭づくり」～ガーデニング～ (農業改良普及員)
5 1月11日(火) 1日コース	AM「ストレスと食生活」～ストレスに負けない体づくり～ (調理実習) PM 講演会「人生いきいきと」講師/田中カツ先生
6 1月20日(水) 1日コース	AM「健康増進車で体力測定」▷井当持参 PM「冬でも運動」～屋内でもできる運動～
7 [集い] 2月頃予定	内容は未定

※1日コースは、おおよそ9:30～15:00ころまでです。

■申込方法 ▷電話または役場福祉保健課窓口にてお申し込み下さい。
☎82-5714

1/24～1/30 結核予防週間

日本には若い時に結核に感染した人がまだ大勢います。感染はしても発病しない人が多いのですが、一度入ってしまった結核菌は胸でそのまま生きつづけ加齢や体力が落ちることで目をさまして活動を始めます。新しい患者の半数以上が60歳以上の人です。
なお11月の広報いわむろで、結核について掲載する予定です。

ふれあい看護体験'99

新潟県看護協会では下記の病院で中学生・社会人を対象に、一日看護婦(士)体験希望者を募集しています。ユニフォームを着て、患者さんのお世話をしてみませんか。

- ☆対象者 中学生以上の学生・社会人
- ☆参加費 無料
- ☆申込方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・白衣のサイズを記入し下記へ

〒951-8133

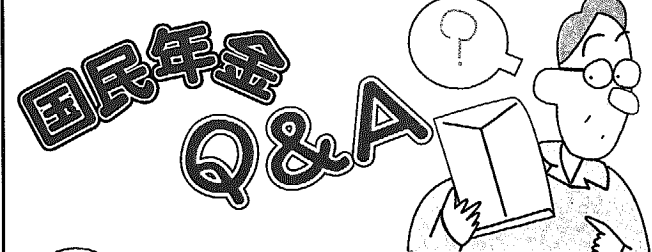
新潟市川岸町2-11 新潟県看護協会

ふれあい看護体験係

☎025-265-1225

☆申込期限 9月8日必着

実施病院	月日	人数
県立吉田病院	10月5日(水)	20人
燕労災病院	10月7日(金)	3～4人
白根健生病院	10月9日(日)	10人



Q わたしは国民年金保険料を納めていた期間があります。今年65歳になりますので、国民年金を受けるにはどのような手続きが必要ですか？

A 年金は請求しないと受けられません!!

①すでに特別支給の老齢厚生年金を受けている人は65歳の誕生日(誕生日が1日の場合は、その前月)に社会保険業務センターから「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書(ハガキ)」が送られてきますので、その月の末日までに、住民票に記載されている旨の「市町村長」の証明を受け、返送すれば国民年金分が上乘せされます。

- ②国民年金、厚生年金ともまったく請求していない人(受給資格のある人)は誕生日の前日から、
1. 厚生年金期間が1ヶ月以上ある場合→社会保険事務所
 2. 国民年金期間のみの場合→役場国民年金窓口
- で、それぞれ手続きをしてください。

詳しいことは、役場年金係、社会保険事務所へおたずねください。