

健康長寿支援事業スタート 超高齢化社会への挑戦

当協会では、超高齢社会がもたらす新しい公衆衛生への課題を解決するため、今年度から健康長寿支援事業を開始します。

現在、わが国の65歳以上の人口が総人口に占める割合は21%を超えており、世界に類のない超高齢社会となつていいます。超高齢社会を迎えるということは、介護の負担の増加、労働人口の減少、地域社会の変化、福祉サービスの低下といった課題をもたらします。この解決策の一つに、

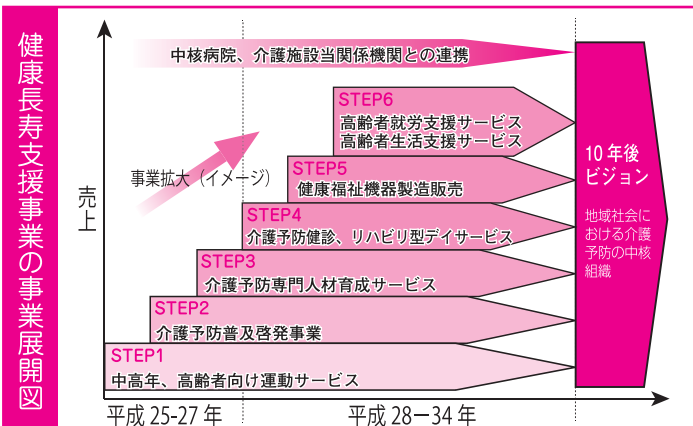
	平均寿命	健康寿命 (日常生活に制限のない期間)	差
男性	79.91歳	70.22歳	9.69年
女性	86.64歳	72.49歳	14.15年

広島県の場合、左表のようなデータがあります。元気な高齢者を増やすためには、平均寿命と

「元気な高齢者を増やす」というものがあります。本事業は、健康寿命の延伸に寄与するサービスを積極的に展開し、元気な高齢者が「コミュニティを支える社会の創造に貢献するもので、「介護予防」を中心に展開します。本事業に取り組むにあたって、まず私たちが着目したのは、介護が必要となった高齢者の男女それぞれの原因です。男性が要介護となる最大の原因は脳卒中であり、女性の最大の原因は、筋骨格系の老化を起因とする衰弱となつています。脳卒中の予防は、高血圧予防であるとしており、各人の生活習慣を変えていく必要があります。一方、筋骨格系の衰弱を予防する具体的な方法は、継続的な運動習慣とされています。

当協会が、地区衛生組織の実践活動を支援するために積み立てた地域活動支援基金は、2つの事業で活用している。実践活動を経済的に支援する「環境と健康のコミュニティ活動助成事業」、学社融合の取り組み促進をねらいとした「環境啓発ポスター・標語コンクール事業」である。

健康寿命の差を小さくする必要があります。そこで本事業では、健康寿命を延ばすこと、すなわち要支援・要介護状態になることの予防を目的とした継続的な運動習慣を提供することから開始します。



まず、本年8月1日から、「ファン ドゥ フィットネス【かんほきょう】」と称する、女性向けのフィットネススタジオを広島市西区にオープンし、順次拡大し、それぞれの公衛協を通じて元気な高齢者を増やす事業にしていきたいと思います。さらに、将来は右図に示すような事業展開とし、10年後には地域社会における介護予防の中核組織となることを意識し、「健康長寿のまちづくり」を目指します。

(新事業開発課)

新規に取り組む活動であり、「発展型」は課題改善につながる取り組みや工夫を盛り込んだ活動とし、「広域型」は現在の活動を市町全体に拡大、充実させるための活動と定義している。

平成25年度における申請件数は、導入型2件、発展型8件、広域型2件の計12件であり、6月13日に開催した第2回地域活動支援基金運用委員会での審査の結果、一部の団体は「計画のさらなる具体化が必要」などの付帯条件がついたものの、申請のあった12事業全てが採択された。

◆環境啓発ポスター・標語コンクール事業◆
小・中学生から「私たちが住む地球を守る」をテーマに、ポスター及び標語の作品を募集する。

◆環境と健康の「ミニ」活動助成事業◆
平成24年度から「導入型」、「発展型」、「広域型」の3部門で活動が取り組まれてきた。「導入型」は

12事業の活動助成が採択
ポスター・標語のテーマが変更

部門別に入賞作品を決定する。最優秀賞の受賞者は、11月20日の第54回広島県公衆衛生大会に招待し、表彰する運びとなる。また、入選作品は

大会の会場に掲示するほか、当協会ホームページや情報紙等でも公開する予定。

今年度も、集まった作品を広く地域の方に広報することを目的とした活動に対し助成を行う。この事後フォロー活動への助成は、申請のあった公衛協に対し、一律3万円を交付し、さらに集まった作品数に応じて助成額を加算する。

より多くの作品が集まるよう呼びかけて頂きたい。

(地域支援課)

きんせんか 琴線歌

ただ命を長らえるのではなく、いつまでも若々しく健やかでありたい。それは誰もが願っている。そのためには、質の高い食生活の実践が必要であり、野菜の十分な摂取が大切であることは、存じの通りです。では、なぜ若々しさを保つために野菜が不可欠なのでしょう▼トマトを例に挙げてみましょう。夏のまぶしい日差しの中で実るトマトは、生命力にあふれています。そして、輝く赤色にはリコピンという機能性物質が含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、紫外線やストレスなどによって私たちの体内で発生する活性酸素の働きを抑制します。細胞を錆びつかせて老化を進める活性酸素を抑制することによって、細胞を若々しく甦らせ、病気を防いでくれるというわけです▼このように野菜に含まれる機能性物質はファイトケミカルと呼ばれ、

旬の野菜の力を、すこやかに生きていく力に

トマトやスイカに多く含まれるリコピン、ナスやブドウに含まれるアントシアニン、大豆に含まれるイソフラボン、ゴマに含まれるセサミン、ショウガに含まれるジンゲオールなど、さまざまな種類の機能性物質があります。野菜の色の美しさは私たちの目を楽しませるだけでなく、私たちの体に有効に働いているのです▼野菜には旬があります。これは、野菜という食材の大きな魅力です。冬の間に体内にたまった毒素を排出してくれる春野菜、暑さによるストレスなど夏のダメージから体を守ってくれる夏野菜、そして土のぬくもりで体を温めてくれる秋冬野菜…旬の野菜には、人が健康やかに生きていくために必要なものが詰まっています。ぜひ、野菜とともに季節を巡り、大地に育まれた野菜の生命力を享受し、健やかな毎日をお過ごし頂きたいと思います。

(シニア野菜ソムリエ 花井綾美)



一般財団法人 ～みんなの生命(いのち)をまもりたい～
広島県環境保健協会

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)
TEL:082(293)1511 [大代表]
FAX:082(293)1520

かんほきょう

検索

