

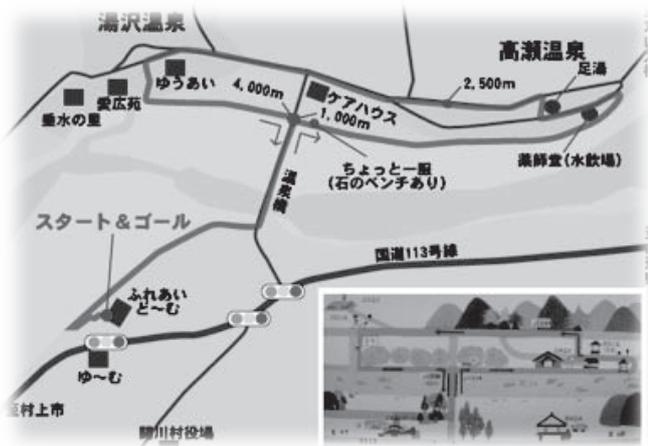
▶新潟県健康づくり
キャラクター「トビー」



健康せきかわ21 いきいきライフ

新潟県認定「健康ウォーキングロード」 村のコースを紹介します！

歩いて健康！大したもん蛇コース全長5km（※ショートコースあり）



▲右下のマップは関川中学校生徒の手作りマップ
（ど〜む正面側に掲示中）

▲四季が楽しめるコース

*歴史ある街並みを歩く「えちごせきかわ渡辺邸周辺コース（全長1.1km）」もあります。

新潟県認定「健康ウォーキングロード」とは

県では、県民の運動習慣を推進するため「ウォーキングロード」登録事業を実施しています。村には2コースあり、コースにはトイレや休憩場所などの条件がそろっています。

「村民健康ウォーキング」をきっかけに歩きませんか！

村では、楽しく手軽に歩くきっかけづくりを目的とした「村民健康ウォーキング」を実施しています。認定ロードを活用し、桜やほたる、紅葉の季節に合わせて計画しています。また、地域の身近なウォーキングコースをみなさんと歩く企画も検討中です。ぜひ参加ください。

※随時、広報せきかわなどでお知らせします。

自宅から近くて歩きやすい道から歩いてみよう！

近くて身近なコースがあると、歩こうかな、続けてみようかなという気持ちが高まりやすいと言われています。時間を見つけて、まずは10分1000歩から歩きませんか。

★安全に歩くために！

- ◎体調に合わせて無理をせず、持病がある人は主治医に相談しよう！
- ◎歩く前や15分ごとの水分補給を習慣に！
- ◎歩く前には準備体操、歩いた後には整理体操を心がけよう！



スタンプ
ラリー始まる
にゃ！

〈全体像〉

「こころが通い合う福祉と健康が保たれる地域の実現」

〈個人像〉

「家庭や地域で生きがいを持ち自分らしく生きる」

この理念は第5期介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画（平成24年から26年）で定めたものです。地域包括支援センターはこの理念の実現を目指して、村全体一人ひとりの高齢者の支援をしています。

個人像の「家庭や地域で生きがいを持ち自分らしく生きる」の実現に欠かせないのが『医療』『介護』『予防』『住まい』『生活支援』が一体的に受けられる体制です。

寝たきりになっても受けられる医療、質の高い村に合った介護サービス、要介護状態にならないための予防、体の状態に合った住まい、買い物や食事の確保、安否確認などの生活支援を住み慣れた自宅や地域で受

けられる体制が「地域包括ケアシステム」です。

平成26年度は第6期（平成27年から29年）の事業計画を策定する年度です。第6期計画は、この「地域包括ケアシステム」の強化に重点が置かれた計画になります。今までの計画を評価

しながら高齢者の増加、認知症の人の増加、介護保険制度の見直しなども視野に入れて、「家庭や地域で生きがいを持ち自分らしく生きる」ことの実現のために十分に吟味した計画づくりを行います。

地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談や権利擁護、介護予防事業を行っています。今年度は、住民の声を計画づくりに反映していきたいと思えます。

健康講座

111

「新潟県民のみなさくん

しょっぱい味付けになっていますよ」

新潟県立坂町病院 栄養課長 横山 麻子

このフレーズを見かけた方はいますか？「にいがた減塩ルネサンス運動」のポスターに載っています。

この運動は、胃がん・高血圧対策として、①食塩摂取量2gの減少②野菜2皿の増加③果物は1皿の増加を目標とし、新潟県が平成21年度から10年かけて取り組んでいる運動です。減塩が健康につながることを「ルネサンス」再発見としてほしいという願いを込めて名付けられました。

「食塩（ナトリウム）は血圧を上げる↓カリウムはナトリウムの排泄をうながす↓野菜や果物にカリウムが多い↓だからさちんと食べよう」これがルネサンス運動です。（病気がによりカリウム制限のある方は、主治医に相談しましょう）みなさんはどうですか？

新潟県において、昭和52年当時の1日の食塩摂取量は18gでした。平成23年は10・4gと減っていますが、全国平均10・1gより多くなっています。

近年、健康志向が流行の中で、マスコミの影響もあってか家庭の食事が薄味になっていきます。私が栄養士として働き始めた20年前は病院の食事は薄いと、という方がほとんどでした。ところが今は、ちょうど良いという方が半数いらっしゃいます。これも県が減塩運動を続けてきた結果と言えます。ですが、せっかく薄味になっても、いやいや薄味になったからか「漬物がな」とか「飯が食べられない」とか「味噌汁は毎食ないと食べた気がしない」とか塩分の濃い物をたくさん摂る傾向にあります。地

域柄塩鮭の摂取も多くなっています。これでは減塩とは言えません。

長期的なこの運動の目標が達成されると、県民の最高血圧の平均は2mmHg低下し、その結果として脳卒中や虚血性心疾患の死亡者数や罹患患者数かなり減ると試算されています。味噌汁や漬物は1日1回にする、毎食野菜料理を1皿以上食べる、果物は毎日1個食べるなど、できる事からはじめてみませんか。

「にいがた減塩ルネサンス運動」に皆さんもぜひ取り組んで、健康に過ごしましょう。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111