

平成17年度 敬老会 のご案内

上島町となって最初の高齢者の長寿を祝う「敬老会」を、各地区で次のとおり開催します。
75歳以上の皆さん、是非ご来場のうえ、楽しいひと時をお過ごしください。

【生 名 地 区】

- 日時 9月3日(土) 午前10時から
- 場所 生名小学校体育館
- 内容 記念式典
演芸(保育園児、婦人会、社協芸能部)

【弓 削 地 区】

- 日時 9月16日(金) 午前10時から
- 場所 弓削体育館
- 内容 記念式典
演芸(町民慶祝の部、老人参加の部)

【魚 島 地 区】

- 日時 9月15日(木) 午前11時から
- 場所 魚島開発センター 5階大ホール
- 内容 記念式典
演芸(保育園児、小中学校児童・生徒、文化協会)

【岩 城 地 区】

- 日時 9月23日(金) 午前11時から
- 場所 岩城開発総合センター 2階大ホール
- 内容 記念式典
演芸(フラダンス、島本陣岩城太鼓、神龍子ども太鼓)

上島町長寿者番付 (平成17年8月1日現在)

女				番 付	男			
氏 名	年齢	地 区	氏 名		年齢	地 区		
浦部 マツノ	104	生名（海光園）	横 綱	益田 健太郎	97	弓削大谷		
田房 萬千栄	102	弓削上弓削	同張出	小西 威佐夫	97	弓削佐島		
青木 トキコ	101	弓削下弓削	大 関	竹部 良保	96	魚島		
岡本 チヨコ	100	生名（海光園）	同張出	田窪 勝	95	弓削下弓削		
光藤 リツ	99	岩城浜	関 脇	岡本 一光	95	生名恵生		
山崎 キクノ	99	生名（海光園）	小 結	寺下 晴美	95	弓削下弓削		
黒瀬 カズエ	98	岩城西	前頭 1	中田 末吉	95	弓削久司浦		
赤尾 フジノ	98	生名（海光園）	同 2	西 智	94	弓削佐島		
田村 キクヨ	98	弓削佐島	同 3	中濱 勇	94	弓削下弓削		
村上 薬子	98	岩城海原	同 4	村上 時雄	94	岩城小漕		
藤原 ヨシコ	98	生名（海光園）	同 5	奥村 龍藏	94	生名（海光園）		
黒瀬 キヨエ	97	岩城西	同 6	宮本 靖國	94	弓削下弓削		
波上 フサヨ	97	弓削下弓削	同 7	島田 英好	94	弓削下弓削		
村上 ツチノ	96	生名（海光園）	同 8	的場 重忠	93	弓削下弓削		
田名後フツミ	96	岩城新地	同 9	浦田 末吉	93	弓削久司浦		
西原 鈴子	96	弓削下弓削	同 10	村上 茂	93	生名恵生		

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

健康増進普及月間 生活習慣を見直して 健康づくりに取り組もう

現在、日本人の死亡原因の約6割をがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が占めています。このような生活習慣病を予防・改善するには、日ごろからの「健康づくり」が重要です。それでは、日々の生活の中でどのような点に注意して健康づくりをすすめていけばよいのでしょうか。次の5つのポイントから、あなたの生活習慣を見直してみましょう。

①豊かな食生活を送ろう

がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活との関係が深い疾病です。食生活の問題として、エネルギーの過剰摂取、脂肪エネルギー比率の増加、塩分の過剰摂取、カルシウムの摂取不足などが挙げられます。一人一人が栄養に関する正しい

知識を身に付け、バランスのとれた食事を楽しみながらとることが大切です。



②意識的に体を動かす習慣を

運動には生活習慣病の予防以外にも、体力づくりやストレス解消など様々な効果があります。しかし、運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人）は、男性30.3%、女性25.5%（厚生労働省・平成15年国民健康・栄養調査）と低率であるのが現状です。

生活の中で無理なく運動を続けることで健康は維持できます。例えば1回30分以上、週2回以上を目標に、息がはずむ程度のスピードで歩くなどの運動は手軽に行えてお勧めです。



③疲労はため込まない

疲労には、主に心理的、精神的緊張が原因で起こる精神的疲労と、肉体作業が原因で起こる肉体的疲労があります。これらの疲労の蓄積が健康を損なう原因となっています。疲労回復には、何よりも十分な休息が必要で、特に睡眠不足は大敵。快適な睡眠のために、就寝前のアルコールやカフェインの摂取を控えましょう。



④喫煙は万病の元

たばこの煙には約4千種類以上の化学物質が含まれており、喫煙者はたばこを吸わない人に比べ、がん、虚血性心疾患、肺気腫など、様々な病気になる可能性が高いとされています。また、最近では、受動喫煙による健康への悪影響も問題視されています。百害あって一利なしと喫煙が言われるゆえんです。

⑤飲酒の適量は？

アルコール摂取の適量をご存知で

すか？

純アルコールで20g程度、ビールなら中ビン1本、清酒なら1合弱が、1日の適度な飲酒量です。適度なアルコールは、リラックスしたりコミニケーションを円滑にしたりするといった利点があります。

しかし、多量の飲酒は依存症や肝障害、がんなどの原因ともなります。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。



毎日を健康に 過ごすために

日々の小さな努力の積み重ねが、生活習慣病を予防し、あなたの健康を守ります。まずは、健康に対する意識を高めることから始めましょう。

保健センターでも、「健康教室」や「健康相談」などを実施しています。健康づくりのきっかけ、一助としてお気軽にご参加ください。