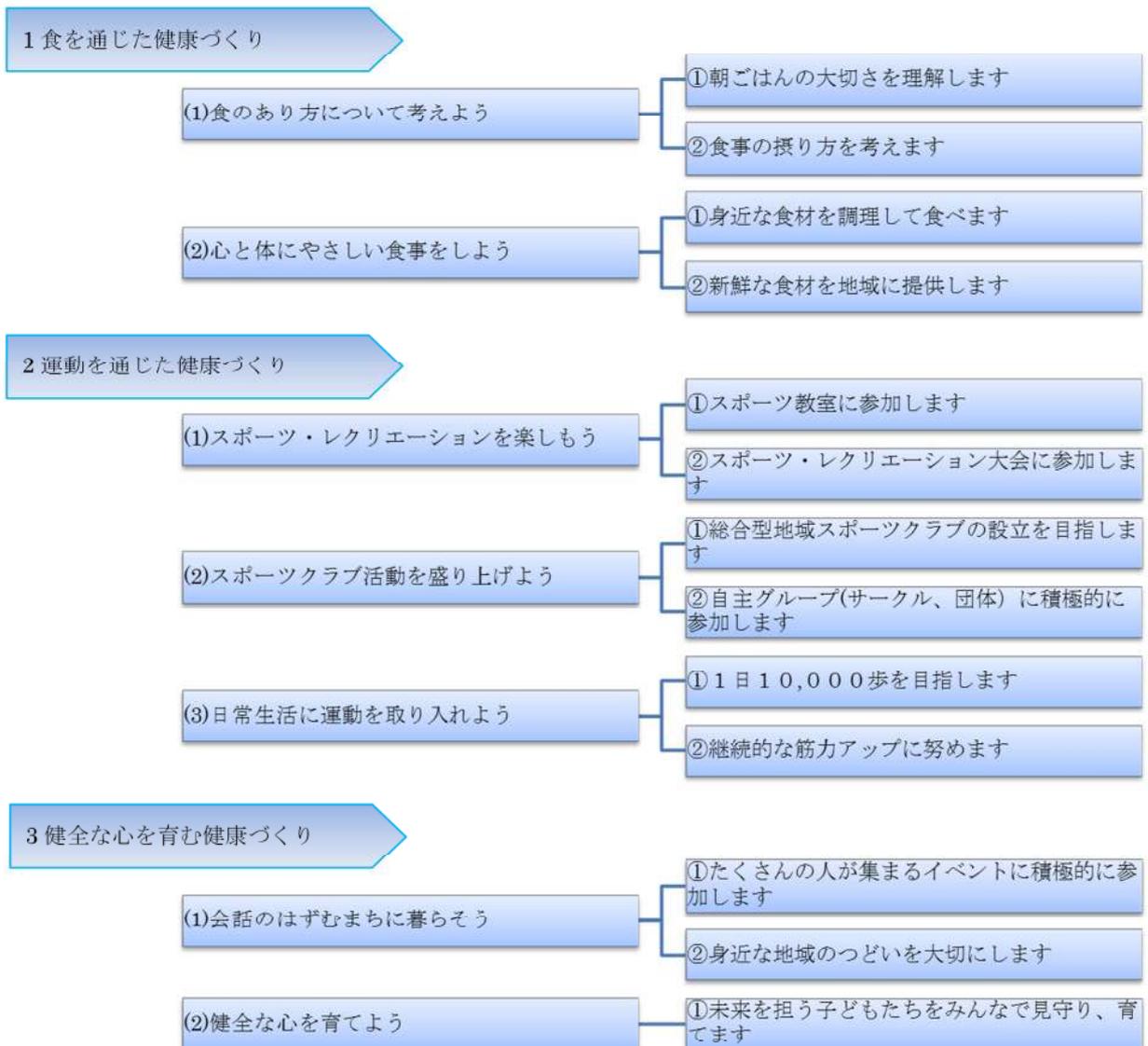


# 健康なまちをつくる

益子町においても高齢化の波が押し寄せてきています。10年後には10人のうち3人が、20年後には10人のうち4人が65歳以上となる超高齢社会が訪れようとしています。これまでの「働く世代が子どもを育て、高齢者を支えるという仕組み」から「それぞれの世代がそれぞれの役割を果たす社会」へと転換していかなければなりません。子どもからお年寄りまでみんなが健康で、元気であることが益子町の宝になります。

私たちが健康を維持していくためには、適切な食生活と運動を継続することが基本となります。また、子どもの頃から規則正しい食や運動の習慣を身につけることは健全な心を育てることになり、生活習慣病の予防や認知症予防にもつながります。

「健康づくりは食と運動と健全な心から」に取り組み「健康なまちづくり」を進めていきます。



## (1) 食のあり方について考えよう

### ① 朝ごはんの大切さを理解します

食生活は健康な生活を送るための基本であり、規則正しい食習慣を身につけることは健康づくりの第一歩となります。

みなさんは朝ごはんを食べていますか？朝はいそがしいから、面倒だからといって、なかなか充実した朝食を摂れない方も、ちょっとひと工夫して手軽に用意する方法を見つけてみてはいかがでしょうか？保健センターでも手軽な朝食の方法を紹介していますので、参考にしてみてください。

朝ごはんは生活のリズムをつくるうえでとても大切です。しっかり朝ごはんを食べて充実した1日のスタートを切りましょう。

#### 豆知識



#### 最新の脳科学でわかったこと

最新脳科学では、朝ごはんをきちんととっているかどうかで脳機能に明らかな差が出るということがわかってきています。勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。

### ② 食事の摂り方を考えます

適切な量をバランスよく食べることは健康維持につながります。

食事を主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く食べていますか。偏った食事は生活習慣病になるおそれがあります。栃木県が発行している「とちぎっ子版 食事バランスガイド」を活用してみてもはいかがでしょうか。

また、一口 30 回以上噛むことを目標とする「カミング 30」を実践することで、食べ過ぎを防止し、肥満を予防することができます。

家族と楽しく栄養バランスのとれた適切な量の食事を取り、健康な身体を維持しましょう。

## (2) 心と体にやさしい食事をしよう

### ① 身近な食材を調理して食べます

健全な食生活を実践するには、食についてのさまざまな経験により得られる知識や食材を選択する力が必要です。

身近なところに食材がたくさんある事をご存じですか。素材を生かした調理法で旬のものをおいしく食べてみたり、地域の伝統料理を学んでみてはいかがでしょうか。

地元の食材を使い安全で健康な食生活をはじめてみましょう。

## ②新鮮な食材を地域に提供します

益子町では新鮮な食材がたくさんつくられています。一方で生産者の中にはその食材を消費者に届けたくても届けられないこともあります。

地元の食材は貴重なものです。このような食材をみんなで協力し、地域の食卓に届ける方法を考えましょう。

地元の食材を調理して食べ、家計も心も満たされる食生活をしましょう。

## 2 運動を通じた健康づくり

### (1) スポーツ・レクリエーションを楽しもう

#### ① スポーツ教室に参加します

運動が体に良いことはわかっているけど、何をしたらよいか、どこでできるかわからないということはありませんか？

一人で行うスポーツもありますが、多くの方と行うと継続する励みにもなります。町や体育協会では、子どもから大人まで参加できるスポーツ教室を開催しています。

また、プロの選手や全日本で活躍経験があるトップアスリートを指導者に招いて、少年スポーツ教室を開催しますので参加してください。

#### 豆知識



#### スポーツ教室の種類

トライランスクール、ミニバスケットボール、スキー、スノーボード、少年バレーボール、少年サッカー、バドミントン等が開催されています。

☎問い合わせ先 総合体育館 TEL 70-2727

#### ② スポーツ・レクリエーション大会に参加します

町ではさまざまなスポーツ大会が開催されています。また、芳賀郡市や栃木県の大会も開催されており、多くの方が日ごろの成果を発揮しています。最近では、勝敗を競わないレクリエーションが盛んになっています。ニュースポーツと呼ばれる家族でも楽しむことができるものも増えています。

平成23年には栃木県において全国スポレク祭が行なわれます。みなさんもレクリエーションを通じて体を動かしてみたり、鍛えている方はさらなる高みを目指してみませんか。

また、さまざまなスポーツ・レクリエーション大会は、審判や競技の運営を行う方など、多くの方の協力で運営されています。

スポーツ・レクリエーション大会の運営に協力することで、さまざまなスポーツに接してみましよう。

### (2) スポーツクラブ活動を盛り上げよう

#### ① 総合型地域スポーツクラブの設立を目指します

総合型地域スポーツクラブとは、スポーツをしてみたいと思う方が、年齢に応じて、いつでも・どこでも・いつまでも、気軽にスポーツを楽しむことができる場を提供する組織です。

町では町民と行政の協働により、総合型地域スポーツクラブの設立を目指していますので、みなさんも参加しましょう。



## ②自主グループ（サークル、団体）に積極的に参加します

町には町民の方が結成した多くのスポーツチームがあります。また、スポーツ少年団などさまざまなスポーツへの入り口となる団体もあります。

みなさんもこれらのスポーツクラブに参加し、また、新たにスポーツクラブを結成して、多くの人とふれあい、スポーツを楽しんでみませんか。

## (3) 日常生活に運動を取り入れよう

### ①一日10,000歩を目指します

健康のために運動をしてみたい、けれども、続かないという方は多いと思います。そこで、手軽に始められる運動としてウォーキングはもってこいですね。

成人の方は一日10,000歩を歩くと良い、ということは聞いたことがあっても、これを実践することは車で移動する機会が多い益子の人にはなかなか難しいことです。

一日10,000歩というのは、成人の人が一日の食事を取りすぎるエネルギー量（平均300Kcalといわれている）を消費するのに必要な歩数ということです。万歩計をつけ、記録すると達成できる人も多いそうですので、まずは自分が一日にどれだけ歩いているか計ってみてはいかがでしょうか。

#### 豆知識



#### ウォーキングについて

ウォーキングは有酸素運動の中でも最も手軽に出来、身体への負担・衝撃も少なく安全で、スポーツ全体の中でも最も人気が高く実際行っている人が多い運動です。

その効果は、①心肺機能がアップする ②骨が強くなる ③血行が良くなる ④脳が活性化する、⑤運動不足が原因となる生活習慣病を予防する などがあります。

また、悠楽塾というグループが月に1度楽々ウォーキングを開催しています。申込みは不要で、当日参加できます。

☎問い合わせ先 保健センター TEL70-1121

## ②継続的な筋力アップに努めます

筋肉は見た目だけでなく、心肺機能や脂肪の燃焼効率にも関係します。また、関節の痛みの予防や改善、骨粗鬆症の予防や改善にも効果があるといわれ、免疫力もアップするようです。

何もしていなければ、年齢を重ねるにつれて筋肉が減りますので、まずは、無理をせず気軽に筋力アップに取り組んで、体力の維持、健康の増進に努めましょう。



知って得する

#### 総合体育館トレーニング室テイクスパスポート

通常トレーニング室利用は1時間あたり100円ですが、8:30~17:00の時間帯につき、1ヶ月500円で自由に利用できます。

☞問い合わせ先 総合体育館 TEL70-2727

#### 豆知識



#### 歯磨きしながら筋トレ

歯磨きをするときに片足立ちをしてみましょう。片足1分ずつ行くと、ウォーキングを30分程度した時と同じくらいの筋力トレーニングになるそうです。

☞問い合わせ先 保健センター TEL70-1121

### 3 健全な心を育む健康づくり

## (1) 会話のはずむまちに暮らそう

### ① たくさんの人が集まるイベントに積極的に参加します

たくさんの人、たくさんのもに接することは心の健康をつくるうえでとても大切です。益子町においても核家族化が進み、近所づきあいも薄れてきていると言われていますが、どのような町が気持ちよく生活できるかをもう一度みんなで考えてみる時期がきていると思います。

町内ではだれでも参加できるたくさんのイベントが開催されています。

これから新たな公共交通システムも構築されていきますので、このような機会を利用し積極的に外に出て活動し、多くのものや人に接する工夫をしてみましょう。心安らぐ暮らしが発見できるかもしれません。

### ② 身近な地域のつどいを大切にします

子どもから高齢者までが健やかで元気に暮らすためには、お互いが支え合い、ふれあうことが大切になってきます。

健康なまちの姿は、子どもたちが外に出て遊んでいたりと、高齢者が外に出て多くの人たちと会話を楽しんでいる、地域みんなが参加し、運動会やお祭りに興じている。このような日常生活があるまちです。

みんなで子どもたちの遊べる場所や高齢者が集まれる場所をつくったり、地域の運動会やお祭りを盛り上げていきましょう。

町のみんなが気軽にあいさつが交わせるようになり、子どもから高齢者まで、それぞれの世代がそれぞれの役割を果たし、生きがいを持って暮らすことのできる地域となるはずです。

## (2) 健全な心を育てよう

### ① 未来を担う子どもたちをみんなで見守り、育てます

「子どもたちは勉強や運動に励み、大人たちは生涯現役で活躍する」これが健康なまち益子の描く未来です。

健全に育つ子どもたちの存在が健康なまち益子の象徴となり、未来を切り開いていくはずです。

規則正しく生活できる子、正しい食生活ができる子、自立した生活ができる子どもたちを育てるための教育をみんなで考えていきましょう。

