

# 「健康長寿のまちとはとやま」 いきいきシニアシンポジウム

## 健康長寿の秘訣を探る — 鳩山町健康寿命(男女)「3年連続県内1位」達成! —

「埼玉県65歳健康寿命」3年連続男女とも県内1位達成記念イベント第3弾として、シンポジウムを開催します。鳩山町の健康長寿の秘訣を探る内容です。ぜひ、皆さまでご参加ください。

▼日時 1月20日(日)午後1時～3時30分(開場は午後0時30分)  
▼場所 鳩山町文化会館  
▼内容  
第1部 講演  
(午後1時5分～2時5分)  
「人生100年時代!」いつまでもHero」【講師】藤岡 弘、(俳優・武道家)

第2部 パネルディスカッション  
「健康長寿の秘訣を探る」  
(午後2時10分～3時30分)

●基調報告 演題「鳩山町の健康長寿の秘訣を探る!」～10年間に渡る健康長寿のまちづくり共同研究事業の成果～  
【報告者】東京都健康長寿医療センター 研究所 新開省二 副所長  
●ディスカッション  
【コーディネーター】東京都健康長寿医療センター 研究所 新開省二 副所長

【パネリスト】鳩山町長 小峰孝雄、東京都健康長寿医療センター 研究所 社会参加と地域保健研究チーム 北村明彦 研究部長、はとやま健康向上委員会 有住高雄 委員長、埼玉県坂戸保健所 田邊博義 所長、大東文化大学 スポーツ健康科学部 スポーツ科学科 只限伸也 教授

▼定員 460人(申込順)  
▼その他 手話通訳あり  
▼申込期間 1月4日(金)～18日(金)(土日・祝日を除く)  
※お身体の不自由な方は、申込時にお知らせください。お手伝いいたします。  
▼申込・問合せ 町地域包括支援センター(TEL29617700、FAX299810077)または町保健センター(TEL29612530、FAX29612832)※電子申請も可



### 内容

第1部 講演  
「人生100年時代! ~いつまでもHero~」  
【講師】藤岡 弘、(俳優・武道家)

第2部 パネルディスカッション  
「健康長寿の秘訣を探る」

## 金沢大学連携事業 連続講座 『かしこく減塩 データから読み取る鳩山町の減塩』



塩分のとり過ぎは、高血圧や胃がんのリスクを高めるなど、体にさまざまな弊害をもたらします。昨年度の巡回健康教室に引き続き、平成28～29年度に金沢大学と町が共同で実施した塩分調査の結果などから、食生活や運動、総合的な内容を学ぶ連続講座になります。

また、講座参加者の方を対象に、ご家庭のみそ汁などの塩分測定調査を実施します。塩分調査を希望される方、また塩分調査にご協力いただける方は、お申し込み時にその旨をお知らせください。事前に容器をお送りし、測定結果は、後日、個別に返却します。  
▼対象 町内在住の方  
▼日時・場所 【第1回】1月25日(金)・保健センター 【第2回】2

月22日(金)・保健センター 【第3回】3月12日(火)・地域包括ケアセンター  
時間はいつでも午前10時～正午(受付は午前9時30分から)  
▼内容 減塩に関する講座、体験  
▼講師 金沢大学理工研究地域地球社会基盤学系助教藤生慎氏  
▼費用 無料  
▼定員 各回50人(定員を超えた場合は抽選)  
▼持ち物 (第1回のみ)みそ汁、筆記用具など  
▼申込期間 【第1回】1月17日(木)まで 【第2回】【第3回】1月7日(月)～2月15日(金)  
▼申込・問合せ 町保健センター ☎29612530

### 健康レポ

## 腸から健康を考える 「ヘルスアップ栄養教室」



講演する橋本氏

12月10日、町地域包括ケアセンターで「食からはじめる健康づくり!ヘルスアップ栄養教室」が行われました。この教室は、心身の健康づくりや生活習慣病の予防・改善に役立つ情報を提供するため、今年度から始まり、「健康長寿サポーター養成講習」も同時に開催しています。

講師の埼玉西ヤクルト販売株式会社の橋本周治氏は、「健康長寿～これから必要な3つの貯金(きん)～」と題して、食事や排便の大切さについて講演。橋本氏は、「悪いものを体の中から定期的に出さないと体に悪影響がある。そのために排便・排尿は重要」「いい排便をするためには、水分を十分に摂る、体を温める、朝食をきちんと摂る、運動をするなどが大切」などとアドバイスしました。

### 健康教育 第2弾

## 「食からはじめる健康づくり!ヘルスアップ栄養教室」

心も体も健やかに毎日をいきいきと過ごすためには、規則正しい食生活は欠かすことができません。教室では、心身の健康づくりや生活習慣病の予防・改善に役立つ基礎的知識や最新情報などを、講義形式でお伝えします。(費用無料)

※「健康長寿サポーター養成講習」同時実施

対象：町内在住の方

日時：1月28日(月)午後1時30分～午後3時30分(受付は午後1時から)

場所：地域包括ケアセンター

内容：講義「睡眠の質を高める～日本の睡眠事情・就寝起床の乱れによる不調、睡眠リズムを整える～(仮)」

講師：大塚製薬株式会社 井口 友里 氏

定員：40人(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：筆記用具など

申込・問合せ：1月21日(月)までに町保健センター ☎296-2530へ

## 鳩山町健康マイレージ事業 歩数計参加者が300人に

歩数計参加者が、12月末に、定員である300人に達しました。ご協力ありがとうございました。(スマートフォンによる参加は、引き続き申込受付中です。)

### 端末機が増えました

鳩山町健康マイレージ端末を12月から鳩山農産物直売所(石坂)に設置しました。また、1月から澤屋商店(泉井)に設置します。

問合せ：町保健センター ☎296-2530

## 高齢者インフルエンザ 予防接種は受けましたか

高齢者の方を対象としたインフルエンザ予防接種費用の一部助成は1月31日(木)までです。接種していない方は重症化を防ぐために、ぜひ予防接種を受けましょう。

予防接種の予診票及び説明書は、町保健センター、東出張所、比企管内の実施医療機関に備え付けてあります。ご希望の方は、体調が良いときに医療機関に直接お申し込みの上、接種を受けてください。

問合せ：町保健センター ☎296-2530