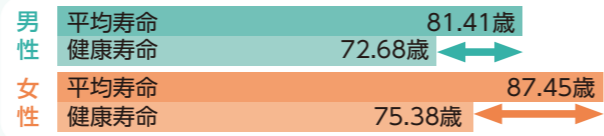


# 健康づくりの主役はあなたです!健康寿命を延ばそう! ~コツコツ(骨)予防しよう!!~

日本は平均寿命の長い長寿国ですが、同じ寿命でも健康な期間を表す「健康寿命」との間にはおおよそ10年の差があります。いつまでも元気に暮らすには健康寿命を延ばすことが大切です。



出典:平均寿命/厚生労働省「令和元年簡易生命表」 健康寿命/厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」

## ●介護が必要になる原因の一つに「転倒・骨折」があります!

転倒・骨折を予防するためには適度な運動や骨を強くする食事を取り入れ、それらを習慣化することが大切です。今のうちから生活を見直して転倒のリスクを減らしましょう。

### ①骨づくりに役立つ体型づくり

「やせすぎず、太りすぎず」ご自身の体型を見直してみましょう。

◆BMI=体重÷身長(m)÷身長(m)  
\*身長160cm、体重55kgの場合  
55÷1.6÷1.6=21.48

1) 目標とするBMIの範囲  
18~49歳:18.5~24.9  
50~64歳:20.0~24.9  
65歳以上:21.5~24.9

フレイル・生活習慣病予防に配慮し、BMIの低い基準は年齢層で異なります。

1) 出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

### ②骨づくりに役立つ食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を取り入れましょう。

例えば…

#### ◆カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、大豆製品

#### ◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、シイタケ

#### ◆ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜

### ③骨づくりに役立つ運動

骨は刺激が加わることで、骨を作る細胞が活発に働きます。できるだけ歩く生活を心がけましょう。平均歩数1日8000歩、その中で早歩きを1日合計20分以上取り入れると骨づくりに効果的!

#### ◆歩く姿勢

視線を前にして、背筋を伸ばす。肘は軽く曲げて前後に振る。かかとから踏み、つま先で蹴り出す。

## ●リハビリノートを活用しましょう!

記録することで生活を振り返ることができます!

習慣化にお役立てください



### リハビリノートに関する問い合わせ

水口地域包括支援センター TEL65-1170  
土山地域包括支援センター TEL66-1610  
甲賀地域包括支援センター TEL88-8136  
甲南地域包括支援センター TEL86-8034  
信楽地域包括支援センター TEL82-3180  
甲賀市役所長寿福祉課 TEL69-2175  
甲賀市立みなくち診療所 TEL62-3346

# 民泊再開しました!~忍者の里こうかで田舎体験~

4月から宿泊を伴う受入れを再開し、東京都や神奈川県などの中学校7校約350名を受け入れることができました。

家庭料理づくりや農業体験、地域の自然や歴史を学びながら交流を深めることにより、生徒や受入れ家庭にとってかけがえのない思い出となりました。

9月からは、3校約100名が甲賀市を訪れる予定です。

問合せ 甲賀市都市農村交流推進協議会  
(農業振興課内)  
TEL69-2192 FAX63-4592



詳しくはこちら▲



### ◀受入れ家庭募集!▶

生徒との交流に興味のある方や民泊にご協力いただける方、ぜひお気軽にご相談ください!

# スマートフォンの利用講習会を開催します!



本講習会は、アンドロイドのスマートフォンを貸出し、実機に触れていただく体験型講習会です。まだスマートフォンをお持ちでない方もお気軽にご参加いただけます。この機会にスマートフォンへの不安や悩みを解消してみませんか。

主催(運営) 株式会社Honki

受付専用窓口 0120-121-525

受付時間 9時~18時(平日のみ)

受付開始 9日1日(金)から

事前予約制・参加費無料・  
各回先着7人

\*予約申し込みの際、窓口にお問い合わせ番号「5010」とお伝えください。

区分	内容
基本講座①	電源の入れ方、ボタンの操作方法、電話のかけ方、カメラの使い方
基本講座②	インターネットの利用方法、メールの利用方法
基本講座③	アプリのインストール方法、SNSの使い方
応用講座①	マイナンバーカードの申請方法
応用講座②	マイナポータルの活用方法
応用講座③	コロナワクチン接種証明アプリを用いた接種証明書の発行方法
応用講座④	健康保険証利用の登録、公金受取口座の登録

問合せ 情報政策課 ICT推進室  
TEL69-2117  
FAX69-2299

会場	日程	時間	講座内容
まちづくり活動センター「まる一む」	9月15日(金)	9:30~10:30	基本講座①
		11:00~12:00	基本講座②
		14:00~15:00	基本講座③
		15:30~16:30	応用講座①
まちづくり活動センター「まる一む」	9月19日(火)	9:30~10:30	基本講座③
		11:00~12:00	応用講座②
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座②
信楽中央公民館	9月20日(水)	9:30~10:30	基本講座①
		11:00~12:00	基本講座②
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座③
信楽中央公民館	9月21日(木)	9:30~10:30	基本講座②
		11:00~12:00	基本講座③
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座②
土山開発センター	9月22日(金)	9:30~10:30	基本講座①
		11:00~12:00	基本講座②
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座③
土山開発センター	9月25日(月)	9:30~10:30	基本講座②
		11:00~12:00	基本講座③
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座②
かふか生涯学習館	9月26日(火)	9:30~10:30	基本講座①
		11:00~12:00	基本講座②
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座③
かふか生涯学習館	9月27日(水)	9:30~10:30	基本講座①
		11:00~12:00	基本講座③
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座②
甲南公民館(忍の里プララ内)	9月28日(木)	9:30~10:30	基本講座①
		11:00~12:00	基本講座②
		14:00~15:00	基本講座③
		15:30~16:30	応用講座③
甲南公民館(忍の里プララ内)	9月29日(金)	9:30~10:30	基本講座③
		11:00~12:00	応用講座④
		14:00~15:00	基本講座①
		15:30~16:30	基本講座②