



刈谷中央地域包括支援センター便り

令和4年

〒448-0024

秋号

刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話 23-0280 FAX 25-2498



健康寿命について



健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、健康的に自立して生活できる期間のことをいいます。日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、健康寿命と平均寿命には約10年の差があります。高齢期の人生をより豊かにするために、この差を縮めましょう。

～プラス「10分の運動」とプラス「1皿の野菜」で元気いっぱい～

今より10分多くからだを動かしましょう！

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病や認知症になるリスクを下げることができます。

- ① 家事などに積極的に取り組み、生活の中で体を動かしましょう。
- ② 歩く機会を増やしましょう。
- ③ 自宅でできる筋力トレーニングを行いましょう。



今より1皿多く野菜をとりましょう！

野菜は、生活習慣病予防に有効なビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれています。

〈野菜をふやすヒント〉

- ① 朝食に生野菜をプラス
- ② 惣菜を選ぶときにも野菜を1品
- ③ 作り置きでプラス1皿
- ④ 味噌汁を野菜たっぷりに
- ⑤ 外食も野菜の多いメニューを選ぶ

☆忙しいときにもレンジで簡単！野菜レシピ

- ・野菜（もやしやキャベツ、人参など）やきのこ類を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱します。
- ・野菜のあら熱が取れたら、お好みのドレッシングでどうぞ！



【クイズの答え】牛若丸→丸暗記→記憶力→力自慢

刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう支援する「身近な相談窓口」です。

窓 口

所在地：刈谷市下重原町3-120（高齢者福祉センター ひまわり内）

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

事業内容

- ・ 介護保険に関する相談に応じます。
- ・ 高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・ 高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・ 介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

相談方法

- ・ 電話、FAX、来訪、訪問等。
- ・ 相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

【担 当 地 区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町 豊田町・熊野町・逢妻町・八幡町・宝町
ころもうら 衣浦小学校	元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町 松坂町・中川町・大正町・富士見町・中島町

ひらめきクイズ

7つの漢字を組み合わせる三字熟語しりとりを完成させてください

力 記 若 暗 自 憶 丸

答え 牛 → → → 慢