



横石 清壽さん、加藤 三郎さん

## 祝百歳！おめでとうございます！

町では、町民の方が百歳の誕生日を迎えるにあたり、お祝い金を贈呈し、百歳の長寿を祝福するとともに多年にわたる労をねぎらっております。この度、特別養護老人ホーム涇樹園で生活されている横石清壽さんが10月5日に、また、加藤三郎さんが10月10日にめでたく百歳の誕生日を迎えられました。

涇樹園では、両日ともに百歳を祝う会が盛大に開催され、町長からお祝い金が贈呈されました。ご家族や職員からも花束等のプレゼントが贈られ、出席者全員でお二人の百歳をお祝いしました。

横石さん、加藤さん、いつまでもお元気にお過ごしください。



ご家族との記念写真 横石清壽さん（上）と加藤三郎さん（下）

○平成29年度の百歳到達者数 ※H29.9.1現在  
全国32,043名（うち北海道1,551名、滝上町3名）

### 【最高齢者】

女性117歳（鹿児島県喜界町） 男性112歳（北海道足寄町）

## 地域おこし協力隊だより

「生活習慣病予防と運動について」

スポーツセンター勤務

佐藤 絵里架

皆さんこんにちは。今月号を担当させて頂きます佐藤です。

早いもので、私が滝上町の協力隊員になって、1年半が経ちました。1年目、「町を知る・町に慣れる」ということで、色々な町の行事に参加させて頂きましたが、何もかもが初めてだったので、どんなことをやるのだろうか？という戸惑いがありました。2年目を過ごしている現在は、戸惑うことはなくなり、昨年度よりも町の様々な行事がとて待ち遠しく、楽しく感じています。

さて、今回は、生活習慣病の予防と運動について紹介させて頂きます。今の時代、「予防医療」がとて注目されています。予防医療と言われているのは、もなかなかピンとはこないと思いますが、例えば「胃癌」の原因は、ほとんどがピロリ

菌感染によるものと言われる。予防医療として、ピロリ菌検査を受診することがあげられます。内視鏡で検査するしかなかった昔と違って、今の検査方法は、血液・尿・呼気などで検査することが可能な時代です。私も、胃カメラを飲むのが嫌で、血液からピロリ菌検査を受けたことがありますが、私の場合、結果は陰性だったので安心でしたが、もしもピロリ菌がいた場合には、薬を飲んで除菌療法を行い、胃癌を予防することが出来ますね。

このように、病気になるてしまう前に、予防できるものなら予防しましょう！そうすると、病気になるて辛く嫌な思いもせず、健康で長生きができて、現在深刻化している医療費の高騰も抑制できる、ということから、治療前の予防が重要視されています。予防が重要視され、従来の「成人病」は、「生活習慣病」という名称に変更されました。生活習慣の改善を目指す一次予防（健康増進・発病予防）対策を推進するために新たに導入された概念です。

生活習慣病の予防は、運動



▲「ウォーキングマシン」

習慣・食生活・飲酒・禁煙・休養など毎日の生活習慣を見直すことが重要です。その中で、運動習慣は、生活習慣病予防の基本になります。いきなり過度な運動を始めるのではなく、日常生活の中で、車を使わず近距離は歩くようにするなど意識して生活することが予防につながります。もうじき雪が降ってきますが、スポーツセンターにはウォーキングマシンもありますので、これからの季節でもウォーキングできますよ。

▼問い合わせ先  
まちづくり推進課  
☎29-2111（内254）