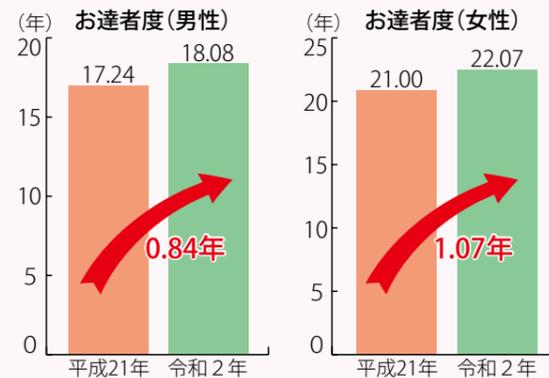


健康寿命を伸ばすために

問い合わせ 健康推進課 加藤明香 ☎0024

県では9月に、令和2年の「市町お達者度（※）」を発表しました。市は男性18.08年（35市町中24位）、女性22.07年（35市町中7位）でした。平成21年と比較すると、男性は0.84年、女性は1.07年伸びました。今後は、女性だけでなく男性も自ら積極的に健康増進や介護予防を実践するまちを目指していきます。

※お達者度…65歳の平均自立期間（介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間）。人口や死亡数、介護認定状況のデータに基づき、県が毎年独自に算出しています。



市では「健康寿命の延伸」を推進しており、高齢期を中心にさまざまな取り組みを実施しています。令和4年度から引き続き、筋力アップに効果的なオリジナル体操「まきトレ」の普及を市内各所で実施しています。



まきトレ (市YouTube)

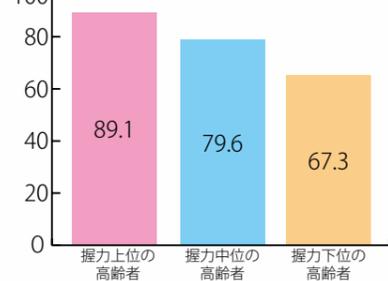
フレイル（虚弱）チェック会

握力上位の高齢者は生存率が高いと言われています（下図）。

このことから、サロンなどの通いの場に参加している人に対して簡単な体力チェックを行い、早期からフレイルを発見し予防することを目的として実施しています。測定するのは、握力、開眼片足立ち、TUG（3メートル先まで歩いて戻ってくるまでの秒数）などで、本人へ結果をお渡しします。高齢になると不足しがちな栄養素を豊富に使った「ちょっとサポーター」による手作りお弁当つきです。



【図】高齢者の握力と8年後の生存率



▲握力の上位者は生存率が高く、筋力と寿命の関係が数値にも表れています。（参考：厚生労働省資料）

脳の健康チェック会

「以前と比べて、物忘れが多くなった」と感じる人は少なくありません。認知症予防は、関心が高い分野です。認知機能をゲーム感覚で気楽にチェックすることができます。タブレット機器を使い1人当たり10分程度でチェックします。

これらのおでかけ測定会を、少人数から大勢までのグループ単位で無料で実施しています（フレイルチェック会のみ参加費として弁当代1人500円をいただきます）。

問い合わせ、申し込みは健康推進課（☎0024）へご連絡ください。

お口のいきいきチェック会

食べにくいものを避けた食事をしていませんか。歯や舌、口周りの筋肉、喉など、お口のささいな衰えが積み重なった状態をオーラルフレイルと言います。お口の生き生き度チェックや体操、寸劇、噛むメニューの提案など全2回の講座で行っています。

鈴木梅太郎丼を活用した食育活動が広がっています

12月13日「ビタミンの日」の産官学民連携活動

市の食育推進計画では、「市民（わたし）一人ひとりが、そして、保育所、幼稚園、認定こども園、学校、地域、生産者や飲食店等が連携し、食育を推進していくことが重要」とし、基本姿勢「わたしとみんなでつなげる食育」を推進しています。

問い合わせ 健康推進課 大岩仁美 ☎0024

鈴木梅太郎博士とビタミンの日

地頭方地区出身である鈴木梅太郎博士は東京大学農学部で学び、米ぬかの中からビタミンB1を発見し「オリザニン」と名付けました。そして、博士がビタミンB1を発表した日である「12月13日」は、「ビタミンの日」と制定されました。



鈴木梅太郎 博士

鈴木梅太郎丼とは

博士の出身大学である東京大学農学部の食堂で提供されている人気メニューです。定義は次の3つです。

- ①ビタミンB1の多い食材（豚肉、黒米、麦など）を使用していること
- ②鈴木梅太郎博士の名前にちなんで、梅干しを使用すること（梅干しを刻んで、味付けに使用してもよい）
- ③味付け、使用する野菜などについてはアレンジ可能



普及の目的と今後の活動

博士の功績を周知し、鈴木梅太郎丼を推進することで、幅広い世代や関係機関と連携し、地産地消の推進や健康づくりを進めます。今後も関係機関と連携を進め、市の名物料理になるよう取り組んでいきます。

市のこれまでの取り組み

令和4年度に地頭方小学校から、博士の功績を学び周知することを目的に、鈴木梅太郎丼を活用し連携した食育活動について提案がありました。まずは、相良地域の小中学校と幼稚園の給食で提供、その後も食育推進会議での提案をきっかけに市内で食育関係者が連携し、鈴木梅太郎丼の提供や周知を行っています。

令和5年度の取り組み



同校5年生と「旅の館大沢」が協力し「勝負メシ」に出品



同校6年生が修学旅行で東京大学農学部学食を訪れ、鈴木梅太郎丼を美食



同校5年生と健康づくり食生活推進協議会が連携し、「まきのほら産業フェア2023」で試食配布および周知活動

県と連携し特定給食施設に呼びかけ、事業所や福祉施設の給食で提供

12月13日「ビタミンの日」にあわせて、市内の小中学校や保育所、事業所で提供

家庭や地域で鈴木梅太郎丼を作っていただけるように、まきはぐ総合サイトにレシピを掲載しますのでご覧ください。



まきはぐ総合サイト（レシピページ）



12月13日、地頭方小5年生が提供した鈴木梅太郎丼（関連記事15ページ）