

元気に な～れ 450

健康貯金でいつまでも元気に！
～日々の積み重ねが、健康という
財産になる～

今月は

介護予防指導員 久末 陽子 です

老後に備えて貯金はしていますか？

お金は大切ですが、老後を元気に過ごすためには健康を維持する事もとても重要です。そこで今回は健康寿命を伸ばす健康貯金についてお伝えしていきます。

○健康貯金とは？

健康貯金とは、毎日の生活習慣を“貯金”に見立てて積み重ねる考え方です。毎日の小さな積み重ねがこれからの元気につながります。お金を貯めるように健康もコツコツ“貯金”して介護予防や健康長寿につなげましょう。

“小銭” 入金

- ・イスに座って足踏み運動を1分する
- ・ラジオ体操をおこなう
- ・野菜をひとつ多めに食べる
- ・近所の人にあいさつする

“ワンコイン” 入金

- ・近所を10分散歩する
- ・バランスの良い食事をする
- ・飲酒、喫煙の見直しを行う
- ・適度な睡眠をとる

“お札” 入金

- ・ぴんぴん教室やサークル活動等に参加
- ・肉、魚、豆腐などたんぱく質をしっかりと食べる
- ・趣味の活動に取り組み生きがいのある生活をおくる（園芸・手芸・囲碁など）

○セルフチェック！あなたの健康貯金度

- ☐ 1日に20～30分程度体を動かす（散歩10分+家事や庭仕事10分 など）
- ☐ 1日3食しっかり食べている
- ☐ 1日30分以上人と会話している
- ☐ 新聞や本を読んだり、簡単な計算をしている

➡ 3つ以上当てはまれば“貯金たっぷり”です！



○健康貯金のために！

介護予防に取り組むことも効果的です。

上ノ国町でも介護予防教室を開催していますので、気になる方は、ぜひご連絡ください。

上ノ国町の予防教室

- ・ぴんぴん教室
- ・ばっちり元気教室
- ・いきいき教室

○「健康は最高の財産」

健康は一度に手に入るものではなく、毎日の積み重ねで育まれていきます。

健康は大切な財産であり、お金があっても買えません。だからこそ、今の一步が「健康貯金」となり、将来の自分を守ってくれます。無理をせず自分に合った方法で楽しみながら「健康貯金」をしていきましょう！！

問い合わせ先 健康づくりセンター ☎0139-55-4460

こころの 健康相談

- ◇日 時 10月17日(金)14時～15時
- ◇場 所 北海道江差保健所
- ◇申込受付 実施日の前週金曜日午前中まで
- ◇相談料 無料
- ◇問合せ先 江差保健所 ☎0139-52-1053

広報かみのくに
2025年10月号

