

いつまでも健康でいたいなあ!

# けんこう広場

## ～健康寿命とは～

皆さんは「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか? 「健康寿命」は寝たきりや認知症にならないで自立した生活ができる期間のことをいいます。

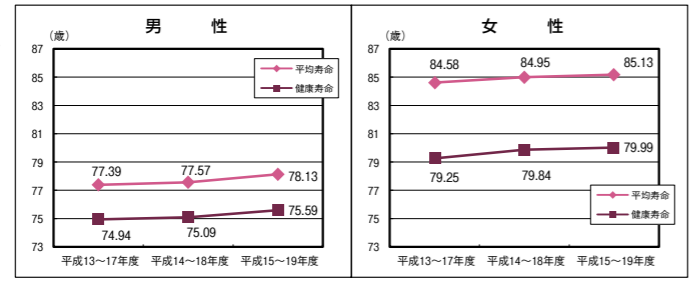
世界一の長寿国・日本といわれますが、単に長生きするだけではなく、いつまでも健康を保ち生活の質の面においても満足できる人生を送りたいものです。

津山市民の平均寿命は男性78.13歳、女性85.13歳、健康寿命は男性75.59歳、女性79.99歳です(平成15年度から19年度までの平均値)。平均寿命と健康寿命の差は男性2.54歳、女性5.14歳。この差(期間)を短くすることがより充実した人生を送ることにつながります。

健康づくりの3本柱は「栄養」「運動」「休養」です。子どもから高齢者まで、それぞれの年代において栄養・運動・休養のバランスの取れた生活習慣に気を付け、今後も「心」と「体」の健康づくりに取り組んでいきましょう。



健康つやま21では「健康寿命の延伸」を目指しています



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

### 毎月19日は食育の日



エネルギー	861 kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	34.1 g
炭水化物	101.7 g
塩分	4.1 g

(ドレッシングは含まない)

▲外食の栄養成分表示の例

Q 栄養成分表示のナトリウムは食塩と同じ?

A ナトリウムと表示されている場合は、次の式で食塩相当量に換算ができます。

$$\text{ナトリウム(g)} \times 2.54 = \text{食塩(g)}$$

例 ナトリウム1.7gの場合  
 $1.7g \times 2.54 = 4.318g$ で、  
 食塩相当量が約4.32gになります



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

# 食育通信

Vol.16

津山市食育推進キャラクター「しよたん」



## 食育指針 つやま

# やる気・元気はバランスの良い食事から

## ～外食・中食時のポイント～

### 外食・中食を利用するときのポイント

- ① 食品数の多い料理を選ぶ  
 いろいろな食材が入っている料理や定食類を選びましょう。特に、不足しがちな野菜や果物、乳製品などを意識して取りましょう
- ② エネルギーが適量になるように気を付ける  
 主食の量を調整したり、脂質の量にも配慮しましょう
- ③ 塩分を控える  
 男性は1日10g未満、女性は8g未満を目標にしましょう。めん類の汁は飲む量を控える、しょうゆやソースは素材の味を楽しむためにも最小限にするなど、気を付けましょう

平成18年津山市健康基礎調査では、栄養成分表示を「いつも参考にしている人」と「時々参考にしている人」は合わせて約4割となっており、男女別では男性に意識の低い傾向が見られます。栄養成分表示には、エネルギーや塩分量などが記載されていますので、ぜひ参考にしてください。

※中食：飲食店などで食べる外食や家庭で調理して食べる内食の中間にあつて、市販の惣菜や弁当などを買って帰り、家で食べる食事やその食品のこと

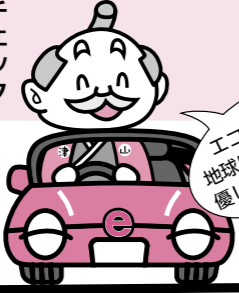
近年、外食やファーストフード、弁当、惣菜などのいわゆる中食\*を利用することが多くなっています。中食や外食は手作り料理に比べて材料の種類や量を自分で調節するのが難しいですね。次のポイントや栄養成分表示を参考に、食品や外食を選ぶ習慣を身につけ、バランスの良い食事が取れるように心掛けましょう。

# エコドライブ

問い合わせ先 環境生活課 32-2051

普段の運転操作や車種による違いもありますが、エコドライブを実行すると20%以上燃費が良くなる場合もあります。エコドライブを実践し、CO<sub>2</sub>削減に取り組みましょう。

- ① ふんわりアクセル「eスタート」
- ② 加減速の少ない運転
- ③ 早めのアクセルオフ
- ④ エアコンの使用を控える
- ⑤ アイドリングストップ
- ⑥ 暖気運転は適切に
- ⑦ 道路交通情報の活用
- ⑧ タイヤの空気圧をこまめにチェック
- ⑨ 不要な荷物は積まずに走行
- ⑩ 駐車場所に注意\*



エコドライブは地球にも財布にも優しいぞ

環境奉行「エコ呂郎」

## 実践しませんか? エコドライブ

家庭から排出される二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)のうち、自動車からのものが約3割を占めています。個人でできる地球温暖化対策の取り組みとして、家用車の使い方を直す「エコドライブ」があります。エコドライブとは、燃料の節約に努めることでCO<sub>2</sub>排出量を減らす環境に配慮した運転のことです。このエコドライブの実践にあたっては、エコドライブ普及連絡会が「エコドライブ10のススメ」を提唱しています。

## 相続する時がきたら...

父親が亡くなり、両親と同居し面倒を見ていた長男である兄が「跡取りだから全部相続したい」とわたしに言ってきました。母親はまだ元気で今後も兄と暮らします。子どもは平等に親の財産を分けてもらえると思っていますが、実際はどうなのでしょう?

長男であるから、跡取りであるからという理由で父親の財産を全部相続することはできません。「父親の面倒を見た」「今後、母親の面倒を見る」など、さまざまな事情に合わせて、相続人で話し合って円満に相続することは可能です。

話し合いでの相続割合を決めることが困難な場合は『配偶者2分の1、子ども2分の1(子どもが複数いる場合は、2分の1の相続分を子どもの人数で平等に分ける)』と法律で定められているので、この

範囲で相続分を主張できます。残された財産より借金などの借財の方が多く場合は、相続放棄をした方がよい場合もあります。その場合は、死亡を知った日の翌日から3カ月以内に手続きをすることが必要です。

また、相続財産が一定の金額を超えた場合の相続税の申告・納付は、死亡を知った日の翌日から10カ月以内です。いずれにしても複雑多岐にわたる相続関連の手続きは、期限をしっかりと見定めながら進めていかなければなりません。

市民相談室では「司法書士による無料相談」を毎月第1・3水曜日午後1時30分～4時30分に行っていますので、予約のうえご利用ください。



困ったときの相談先 市民相談室 32-2057  
 土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999