

質問  
QUESTION

## 病気予防は食生活の改善から

元気でいきいき暮らす町へ!!

回答  
ANSWER

## ふれあいサロン等で

さらに長寿食のコツを提案します

[福祉課長]

質問

平成28年日本人の平均寿命は、女性が87・14歳、男性

が80・98歳となり、いずれも過去最高を更新しました。当町でも農作業をし、趣味を楽しみ、元気な高齢者が大勢おられます。

しかし最近、高齢者の低栄養が問題視され、タンパク質を積極的に摂ることが勧められています。また、食生活の偏りから「亜鉛欠乏症」になる人が多くなっています。亜鉛欠乏症になると、味覚障がいや口内炎、皮膚炎、貧血などの症状が出ます。子どもの場合、発達障がいの発症と関連



こさち 西まつ 幸松

があるといわれています。また、更年期症状、ガン予防に有効な「エクオール」は、大豆イソフラボンの一つ「ダイゼイン」という物質が特定の腸内細菌によって変換されてできます。エクオールの健康効果は、豆乳でコップ1杯、納豆で1パック、豆腐で3分の2丁に相当します。

当町の保健センターでは、すでに減塩、メタボ等に対する取り組みはされていますが、健康寿命を延ばすために、低栄養の方への指導も取り組んでみてはどうでしょうか。

長寿社会の現在、食生活の改善こそが一番大事な問題だと思っています。そうしたことから、栄養料理講習を実施してはどうでしょうか。

回答

ふれあいサロン開催時に、1週間の食事内容チェックシートを使用した食生活について、講義を実施します。また、生活習慣病予防のため、長寿食のコツもワンポイント指導していきます。広報紙には、予防レシピや健康管理の大切さのPRを行っていきます。



長寿を保つ食事が楽しみです

質問  
QUESTION

「医療費助成」を高校生世代まで拡大すべき

定住化施策とともに総合的に考えて検討します

[福祉課長]

回答  
ANSWER

質問

昨年12月の定例会で、私は「少

子化対策」の重要な政策である「医療費助成」を高校生世代まで

拡大すべきと要請しました。これに対し「前向きに検討する」と答弁されましたが、いまだに実現していないことは、極めて遺憾だと考えます。

今日の町の人口減少問題や、少子化問題を打開するには、若い世代に「住みたい」と思ってもらえる町でなければなりません。改めて強く要請します。

回答

子育て支援策は、町の重要な施策として位置付けられています。

現在は、低年齢層を中心とした施策に重点を置き、保育料の町独自の軽減措置や出産祝い金、給食費助成などを実施しています。さらにエアコン設置等の改修事業、認定こども園化への移行経費、保育園の統廃合に優先的に予算配分をしています。その後、定住化施策とともに総合的に考えて検討します。