

# あなたの健康設計は？

いざという時の生命保険、家のローン、子どもの養育費、年金など金銭的な人生設計は立っているでしょうか、健康設計も立てられるといいですね。元気で長生きしたいものです。

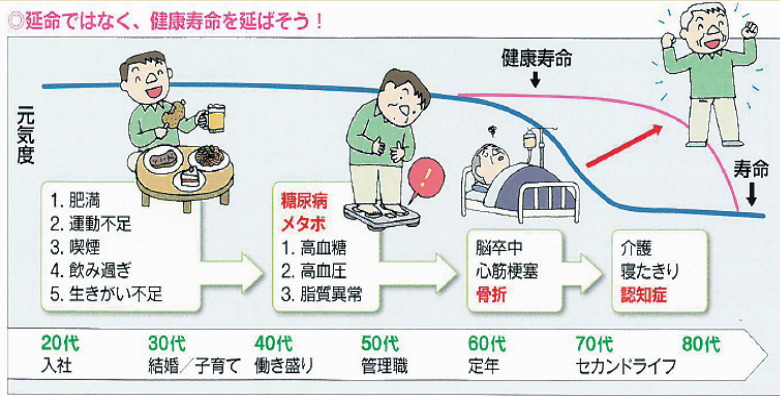
★『健康寿命』には、次のことが関係しています。

- ①タバコを吸わない
- ②運動習慣がある
- ③肥満ではない
- ④お酒を飲みすぎしていない
- ⑤幸せと感じている

Q. 健康寿命を延ばすために、やってみてほしいことは？

- 運動を始める
- 健康的な食事に変える
- 禁煙の準備を始める
- 家をきれいにする
- 少しやせる
- お酒を控える
- 趣味や生きがいを持つ
- 家族を大切にす

◎延命ではなく、健康寿命を延ばそう！



【お知らせ】

4月中旬に特定健康診査受診券・各種がん検診受診券をお届けします。来年度もぜひ健診を受けて健康設計にお役立てください！



保健師

# おおさきを楽しむ

## 瀬戸間伏橋

2018年の大河ドラマが『西郷(せご)どん』に決まりましたが、西郷さんの終焉につながる西南の役はご存じのことと思いますが、その西南の役の関係地や激戦地が大崎町にもあることをご存じでしょうか。

江戸時代に菱田川上流の瀬戸間伏川に架けられた石橋で、明治時代の西南の役の際、官軍の進軍を阻止するために破壊された瀬戸間伏橋がその一つです。その後、大正10年に架けられた旧道の橋はアーチ型の石橋で、現在では通行禁止となっていますが、そのアーチ型の石橋は、野方の国道269号線から県道72号線へ進み、約1km先にある昭和44年に造られた現橋の上から少しだけ上流を見とご覧いただけます。

瀬戸間伏橋は以前は瀬戸魔伏橋とされていましたが、魔という漢字のイメージが怖いということから現在の字が当てられたそうです。



【アクセス】

- ・大崎町役場から県道64号線を経由して車で約20分
- ・野方ICから国道269号線を経由して車で約5分

【お問い合わせ先】

道の駅くのにの松原おおさき総合案内所  
☎ 099-477-2400