

信夫の里 健康だより

第1号

令和4年1月1日発行

発行／信夫の里健康づくり協議会
事務局／福島市役所信夫支所

地域をあげて健康づくり～協議会が“きっかけ”をつくります

信夫地区住民の健康寿命を延ばし健やかに暮らせる地区の実現をめざし、令和2年2月「信夫の里健康づくり協議会」は設立されました。協議会は信夫地区区長会をはじめとする地区内の多くの団体や医療機関、行政機関により組織され、「公・民・医」が連携し、地域住民総ぐるみの健康づくりを応援します。



令和2年2月6日設立総会

コロナ禍の状況もあり人を集めての活動が制限されておりますが、協議会としてまずは広報誌の中で皆様に信夫地区の健康状況などをお示しすることにより、信夫地区の皆様と問題意識の共有を図り、その上ですぐにでも取り組めそうないくつかの健康づくりの取り組みについて情報提供を行おうと考え、今般、「信夫の里健康だより」を作成しました。コロナ禍の状況が落ち着けば、「健康づくり」に関するイベントを行うことも検討してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

健診データから見る

「信夫地区の健康課題と対策」

令和2年度に特定健診を受診した信夫地区の65-74歳の方は1,229人（受診率50.9%）でした。その結果をもとに見えてきた、信夫地区の健康課題についてお話しします。皆さんは、メタボリックシンドロームをご存知ですか？
信夫地区の高齢者の3人に1人はメタボ、またはメタボ予備軍です！！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは？

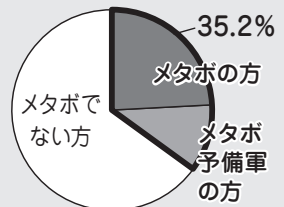
腹囲：内臓脂肪の蓄積
男性 85cm以上
女性 90cm以上



高血圧：血管を傷つける
高血糖：血液がドロドロになる
脂質異常：血管内をつまらせる

上記のうち、2つ以上に該当するとメタボリックシンドローム、1つだと予備軍です。

信夫地区のメタボの状況



この状態が続くと… **動脈硬化の進行** → **脳卒中、心疾患、慢性腎不全**

内臓脂肪がなくなれば、メタボでなくなり、高血圧、高血糖、脂質異常はおおむね改善されます！

内臓脂肪を減らすための対策と信夫地区高齢者の生活習慣の特徴

① 毎日運動を続ける

体重60kgの方が約30分歩くと100kcalです。

② 食生活や飲酒習慣を見直す

- ごはん普通盛(150g)を半分にするとう100kcal減らせます。
- 500mlの瓶ビールを350mlの缶ビールにすると50kcal減らせます。

信夫地区の高齢者は
運動習慣のある方が
2人に1人!

信夫地区の高齢者は
お酒を毎日飲む人が
男性の2人に1人!

腹囲 1 cm = 体重 1 kg
= 7,000kcal

1日200kcal減らすと約1ヵ月で腹囲1cmを減らすことができます。



コツコツ減らして
内臓脂肪を
減らしましょう!

日々の生活習慣が生涯の健康につながります。若い皆さんも生活習慣を振り返ってみましょう!

七 「ふくしま健民カードでお得に」 健康づくりポイント事業へ参加してみませんか？

「福島市健康づくりポイント事業」は、所定の記入台紙に自らの運動目標や食事の目標を書き込み、毎日目標の達成状況を記録するものです。その記入台紙を支所へ提出することで、協力店で特典を受けることができる「ふくしま健民カード」を入手することができます。所定の記入台紙は支所窓口でも配布しています。

毎日この事業に取り組むことで目標が習慣化するとともに、「ふくしま健民カード」でサービスが受けられるとなるとまさに一石二鳥。健康づくりの基礎づくりにはうってつけの事業となっております。

皆様もこれを機に、「健康」と「お得」を手に入れませんか。

仲間とともに (実践者に聴く)



実践者の
佐藤和子さん

毎朝一緒にラジオ体操をしている仲間たちと「健康づくりポイント事業」を始めました。参加者からは「一諸に取り組む人がいると続けることができる」、「毎日健康を意識するようになった」と意欲的な声が聞こえてきます。

この取り組みを継続するポイントは、少しの努力で手が届く目標を設定すること。「継続は力なり」。地道に続けて、仲間とともに健康な毎日を過ごしたいと思います。

信夫地区で活動する 健康系サークル紹介

健康づくりは日々の習慣から！

信夫3B体操クラブ・3B体操同好会

ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使用する3B体操。生活習慣病予防、ロコモ予防、柔軟性の向上、心身のリラックスと認知機能改善などの効果があります。



昼の部と夜の部の2つのサークルがありますので、生活スタイルに合わせて参加できます。

● 信夫3B体操クラブ

活動日 月曜13:30~15:00
問合せ先 中村 治子(TEL 546-6107)

● 3B体操同好会

活動日 金曜19:30~21:00
問合せ先 中條ミエ子(TEL 545-3658)

転倒予防運動クラブ

転倒予防運動クラブは加齢に伴う筋力の衰えから発生するつまづき等の転倒事故を防ぐため、高齢者向けの筋力トレーニングを実践しています。筋力づくりに精通したトレーナーを講師に、誰にでも取り組める筋力づくりを学べますので、是非、参加してみてください。



活動日 第2・4木曜13:30~15:30
問合せ先 黒澤 ミチ (TEL 546-6295)

食生活から健康を支えます

ヘルスマイトがらのお知らせ

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、地域住民への草の根的な伝達活動を通じ、食生活を中心とした健康づくりの推進を図っています。具体的には、学習センターや各種団体において健康講話と調理実習を組み合わせた講座を行い、食と健康に対し興味や関心を持っていただくきっかけづくりに取り組んでいます。

ヘルスマイトとして活動してみませんか？

食や健康づくりに興味をお持ちの方は、是非、ヘルスマイトとして活動してみませんか。ヘルスマイ

トになると各種研修を受講する機会に恵まれます。活動を通じ、ご自身の食や健康に対する知識や教養も深まります。また、活動を通じ得られたこれらのスキルを地域に普及・伝達することができ、とてもやりがいのあるボランティア活動といえます。

ヘルスマイトを活用してみませんか？

ヘルスマイトは健康講話と調理実習の講師として活動しています。皆様が所属する団体等で、講座の機会を検討する際、気軽にご相談ください。

ヘルスマイトとして活動したい、健康講話と調理実習の講座を開催したいといったご相談は、

☎ 藤原チ子まで (電話：546-4276)

あなたのウォーキング・コース 教えてください

情報を提供いただいた方に、参考としてそのコースの消費カロリーを概算で計算いたします。 情報提供は信夫支所・鈴木まで (TEL 545-2170)