

# ウェルネス・アクションつる①

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り・つくる」という意識の高揚と生きがいを持ち、積極的な社会参加と交流を通じ、充実した生活をめざした「健康づくり事業」を実施しております。今回は地域、団体、個人が取り組んでいる健康づくり事業を紹介します。

## 目で見える都留市の疾患の状況 事業の紹介



住民主体の健康づくり活動が「健康な地域をつくる」！

「健康のまちづくり」は市民一人ひとりの「体の健康」から始まります。

壮年期の健康を脅かす「血管の病気」(脳血管疾患、心疾患)は介護保険認定者の原因疾患の30%以上であり、死亡の原因の35%を占めています。

国民健康保険疾病統計や生活習慣病検診結果から動脈硬化を加速させ脳血管疾患や心疾患の引き金になる高脂血症、糖尿病、高血圧、高尿酸、肥満で健康障害を起こしている人が多い状況があります。これらの病気にならないような予防活動は「個人」はもちろん、「団体」「地域」で考えて取り組むことが大切です。

### ※地域主体の健康づくり・・・東桂協働のまちづくりにおける『健康ウォーキング・青空健康教室』

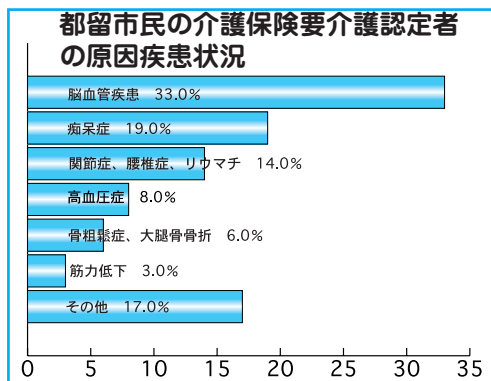
平成14年度より「人の健康、まちや自然の健康」をテーマに年に1回、東桂地域協働のまちづくり推進会、東桂ウォーキング実行委員会が実施主体になり健康ウォーキングを開催しています。こどもから高齢者まで100人を超える地域の方が参加しています。地域の歴史、自然に触れながら

歩き、青空健康教室では「体の中での糖の行方」をす劇風にして参加者が学びました。インシュリンの働き、糖の消化、吸収、代謝について学習し、自分の食生活や運動習慣の見直しのきっかけ作りとなっています。



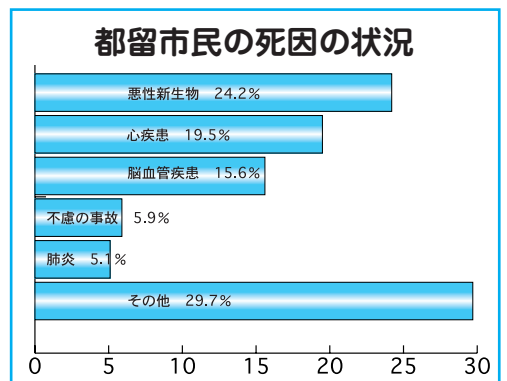
### ※団体主体で健康づくり・・・健康を考える会

会の発端は肥満解消教室の同窓生の集まりです。「継続して集まりたい」と仲間提案し月1回、定期的に開催してきました。世話人を中心に、自分達が健康のために学びたい内容を話し合い、計画し実行しています。必要に応じて保健師や栄養士が応援しての検診結果から自分の体や生活を見直す学習会、肥満の解消方法、脳血管疾患にならない生活、低カロリーの調理実習、



自らの体は自ら守る  
健康づくり活動に参加しませんか！

平成14年の状況



健康ジム 壮年期の市民が生活習慣病予防、肥満解消などを目的に自分にあつた自主運動の実践の場として「いきいきプラザ都留」トレーニング室で自転車運動、歩行運動などのトレーニング器械を使って健康ジムを行っています。事前に講習会を受講していただければ1年間有効の許可証を発行します。平日の午前9時～午後5時の間の自分の都合のよい時間に運動し、健康づくりを行っています。

※個人で健康づくり・・・個別糖尿病予防教室 生活習慣病検診結果から対象の方を選び、通知で希望をとり、年間30人の方に教室を開催しています。自分の生活の仕方(食生活、運動、飲酒など)を客観的データで見直し、保健師、栄養士と半年間で5回の面接をし、改善方法を探していきます。採血をして効果をみながら糖尿病予防の健康づくりに努力していきます。

ストレッチ体操などを行っています。今年度は「みんなで歩き、貯筋しよう!!」と仲間を増やし楽しく、健康づくり活動をしています。