

「ヘルスアップタウン こおり」宣言

桑折町の豊かな自然と恵みの中で、私たちの心と体は育まれています。

すべての町民が、健康で笑顔にあふれ、いつまでも幸せに桑折町で暮らし続けることは、私たち共通の願いです。

私たちは、「みんなが幸せを実感できる元気なまち こおり」の実現を目指し、町民一人ひとりが健康の大切さを認識して、楽しく学び元気な体づくりを推進するため、ここに「ヘルスアップタウンこおり」を宣言します。

令和4年11月6日 桑折町長 高橋 宣博

- 1 適塩+野菜をとろう！**高血圧とメタボ対策**
- 2 動こう！歩こう！筋肉増やして**フレイル予防**
- 3 **笑って**健康！免疫力アップ
- 4 大切な人を守ろう！**受動喫煙防止**
- 5 休肝日！**ノンアルDay**は週2日
- 6 しっかり**歯みがき**！食事と会話を楽しもう
- 7 健康ライフを続けよう！
健診と生活習慣病予防対策で



町民一人ひとりが健康の大切さを認識

6_自分の野菜摂取量が分かるベジチェック。センサーに手のひらを当てるだけで直近2～4週間の食生活の野菜充足度が分かります 7_効率的に栄養素を吸収できる、町産のりんごやほうれん草、オレンジやパ

ナナを使用したグリーンスムージーをふるまう 8_体の老化物質の蓄積量を測り生活習慣の成績が分かる老化物質（AGEs）測定 9_町民代表7人が、健康であり続けるための健康宣言を発表



voice / わたしたちの健康宣言



吾妻 緋色さん

受験生ということもあり、人一倍健康に配慮しています。就寝と起床時間の設定や、3食バランスを考慮した食事、家族との談笑による疲労解放を健康宣言として掲げ、今後も引き続き健康管理に努めていきたいと思っています。



猪俣 カツさん

百歳体操に毎週参加し、太極拳も月に2回行っています。食生活では豆や海藻、魚介やきのこ類などを食卓いっぱいに並べ、26本ある自分の歯を残すためによく噛んで食べています。これからも、健康維持のために心がけていきたいです。



笑って、動いて、汗かいて、フレイル予防

1・2_椅子に座りながら気軽にできる運動を行う会場の皆さん。滝口先生の笑いを誘う声かけが会場を盛り上げます。

3_健康運動指導士の滝口義光先生



コロナに負けない子育てと健康

コロナ禍における家庭での過ごし方や子どもへの接し方など、自身の体験談を話すタレントの照英さん

町の健康宣言や、著名人の講演会・トークショー、健康測定会など、さまざまな健康イベントが体験できる「こおりヘルスアップDAY」が11月6日、町民体育館およびイコーゼで開かれました。

講演会・トークショーでは、タレントの照英さん、福島県立医科大学の大平哲也主任教授、運動指導士の滝口義光先生が登場。健康や運動の話などをユーモアを交えて面白おかしく講演し、会場は笑いに包まれました。

また。健康測定会では、筋肉量や野菜摂取量の測定のほか、野菜を手軽に摂取できるビタミンスムージーや、適正塩分で調理した汁物の試飲、健康スポーツ体験や体力測定など、多様な体験を通して自身の健康と向き合いました。

他にも、マルシェや企業ブースが設けられ、参加者は楽しみながら健康を学びました。今回行われた町の健康宣言「ヘルスアップタウンこおり」をもとに、「みんなが幸せを実感できる元気なまちこおり」を目指していきます。

ダンスで健康

4_楽天イーグルス公式チアリーダーの東北ゴールデンエンジェルスが会場に駆け付け「健康宣言」を応援 5_エンジェルスと一緒にチアのダンスを踊る子どもたち

