



参加者約260人がヨガや講演を通して、楽しく健康について学びました

滝口 義光さん

profile 医療法人桜樹会八子医院 YAGO メディカルフィットネスクラブマネージャー。健康運動指導士として「こおり運動教室」の指導者も務める（写真右）

尾上 阿希子さん

profile (株)タニタヘルスリンクで管理栄養士として、食事・運動のカウンセリングやセミナー講師を担当

健康運動指導士の滝口さんは、筋肉をつけながら脂肪を燃やす運動を紹介。「有酸素運動も、筋力トレーニングも、場所を選ばずにできる。今すぐにできることから始めることが大切」と呼びかけました。

(株)タニタヘルスリンク管理栄養士の尾上さんは「ビール1缶のカロリーは、約100分間のウォーキングに相当する」と、カロリー消費のために必要となる具体的な運動量を解説。「生活習慣病予防のキーワードは、内臓脂肪を減らすこと」と、食事と運動の両輪で健康増進させる方法を紹介しました。



設立の前に、まずは、自分たちの健康状態を知ってもらい、問題意識を共有するため、2月

こおり健康楽会に向けて 問題意識を共有

この状況に「待った！」をかけるため、町は5月に「こおり健康楽会」を立ち上げます。「学会」と聞くと、どこか難しいイメージも感じますが、桑折町の場合は、楽しい会で「楽会」。文字通り、町民の皆さんと、楽しく健康について学び合う会です（左下図）。

福島県の健康状態 今こそ待ったをかける時

都道府県別の健康寿命ランキング（2015年）を見ると、福島県は「男性42位、女性44位」と、不健康で短命であることが分かります。また、他県と比較して、メタボリックシンドローム者が多く、急性心筋梗塞で亡くなる人の数は、全国でワースト一位。こうしたことから、福島県の健康寿命の低さの背景には、生活習慣病が関係していると考えられています。

健康増進を目指して 3つの視点で考える

福島県立医科大学教授の大平さんは「声を出して笑うことは長生きにつながる」と、参加者と「笑いヨガ」を実践。「笑い」と軽い運動を組み合わせることで、身体機能が維持でき、結果的にあらゆる病気の予防となる。笑いは伝染し、全体の健康度を上げる」と話しました。



大平 哲也さん

profile 福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授、日本笑い学会理事、NHK総合テレビなど多数メディアに出演し、笑い与健康のデータを提示している

I N T E R V I E W

意識することで効果を実感！
さまざまな健康法を試したい

古山 成子さん

「こおり運動教室」に参加



年齢とともに血圧が気になりはじめ、今年から「こおり運動教室」に参加しています。週1回の教室ですが、みるみる体重が落ち、血圧の数値も良くなりました。意識すれば、きちんと効果が出るのだと身をもって実感し、今回の講演会にも興味をもちました。運動とは違う切り口から、健康を考えるきっかけになり、とても充実した内容でした。

これなら楽しく続けられる！
健康の大切さを再確認

佐藤 正美さん

桑折地区住民自治協議会事務局長



「来年度の自治協議会で何か健康をテーマに取り組んでみようかな」と考えていた矢先、この講演会のことを知りました。どの講師の方も、無理なくできる健康法を紹介し、これならみんなで楽しそうだなと感じました。私自身、先日急に入院してしまったこともあり、「大丈夫」と過信せず、日ごろから健康に気を使おうと再認識しました。

健康事業の内容がさらに充実！ 「こおり健康楽会」を設立

これまでに
実施して
きた事業

いきいき
百歳体操
筋力アップ

減ら塩
運動
街頭や健
診時にPR

こおり
運動教室
メタボ予防/
対策

健康食
教室
栄養の話/
料理実習

こおり健康楽会

町民一丸となって、健康意識を高め、
食生活・運動・社会参加に楽しく取り組む

5月から
実施する
事業

健康
ポイント
上記事業等に
参加した人へ
ポイント付与

健康こおり
ンピック
健康宣言/健康レ
シビ・ポスター等
募集&表彰式

etc.

目標

- 町のあらゆる所で健康環境が目に入ること
で、町全体の健康意識が高まる。
- 健康意識の醸成により、健康状態が改善
され、寿命延伸・医療費抑制につながる。

H E A R T H - F E A T U R E

「笑い・運動・食」で健康に

今年5月、町全体で健康を楽しく学ぶ「こおり健康楽会」を設立します。

その先駆けとして、まずは、自分たちの健康実態を知り、
「笑い・運動・食」の3つの視点から、体に対する影響について学びました。

「こおり健康楽会」とは、町内の団体や企業、飲食店、そして、町民の皆さんが一堂となって、健康について取り組んでいく組織です。医師や薬剤師、栄養士などの専門家の方々にもサポートいただきながら、健康増進のためのさまざまな事業を展開していきます。例えば、オリンピックイヤーにちなんで、「健康こおりンピック」と題し、各団体で取り組む健康宣言や健康ポスターコンテストなどの楽しい企画を予定しています。詳しくは、随時「健康楽会だより」でお知らせしていきます。県内一、日本一の健康なまちを目指して、共に楽しく、健康な体づくりに取り組みましょう。



佐藤 久仁夫さん
こおり健康楽会世話人