

地域に健康の輪を広げるため、さまざまな視点から、健康づくりに取り組む桑折町。徐々に成果を上げていますが、まだまだ課題も残ります。生涯にわたって健康で過ごすために、必要なことは何かを考えます。

なりたい未来へ 今こそ健康革命！

広がり、健康の輪

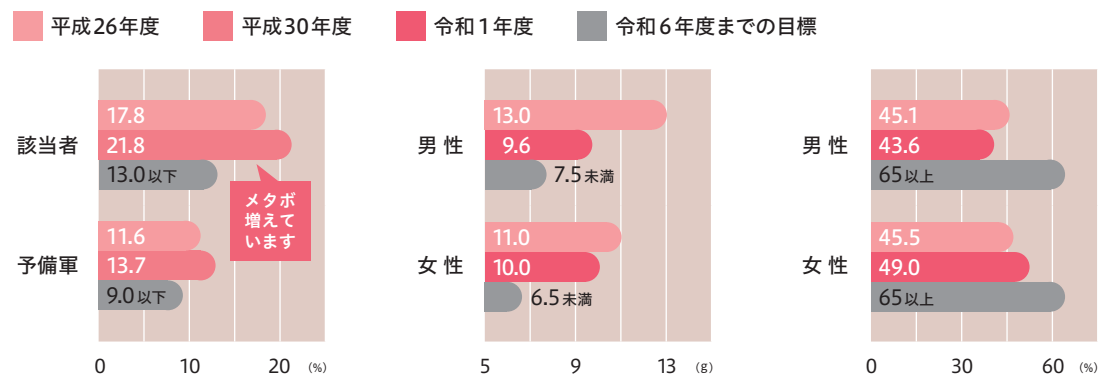
一丸となって努力をするこ
とが必要です。

みんなで意識改革

住み慣れた町で、誰もが元気に暮らせるように、町はいきいき百歳体操や健康食育教室など、さまざまな健康づくりに取り組んでいます。「第二次生き生きこおり健康プラン」策定時の平成26年の状況と比べると、町内の肥満者の割合や喫煙率、運動量、むし歯のない子どもの割合など、多くの項目で健康状態の改善が見られています。しかし、目標値まで到達していない項目もあり、さらに町民が

どんなに元気な人でも、年齢による衰えは必ずやっています。しかし、日ごろの心がけによって、衰えの程度や速度を抑えることができます。当たり前だと思っている健康を守るためにも、健康へ意識を向けて、できることに取り組んでみませんか。7月に設立した「こおり健康楽会」の大平哲也さんに、健康づくりへの思いを聞きました。

Date データで見るわたしたちの体



メタボの割合

メタボリックシンドロームの割合が増え、全国で見てもトップクラスの多さとなっています。

食塩摂取量

減ら塩運動の成果で、年々減少傾向にあります。国の目標値まであと一歩努力が必要です。

身体活動・運動量

運動を「いつも・時々する」と答えた人の割合。年齢問わず、運動習慣を身に付けましょう。



福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授
大平 哲也さん

「こおり健康楽会」を設立

誰もが元気で幸せに過ごしてほしい
それが私たちの願いです——

「こおり健康楽会」は、医師会や大学、商工団体、企業、農業団体、町、保健福祉センター、各種団体など多様な業種が集まって、町の皆さんの健康を守るために知恵を出し合う会です。今後健康に関するさまざまな事業を展開します。ぜひ皆さんに参加していただき、一人一人が町の健康づくりの担い手になってほしいと思います。

ところで、福島県全体の健康状態についてご存知でしょうか。東日本大震災前、生活習慣は、個人の努力だけでなんとかなるものではないかもしれません。例えば、若い時から濃い味付けに慣れてしまうと、大人になっても濃い味付けを好むように

県全体でメタボリックシンドロームを有する人の割合は、全国でワースト14位でした。その後、徐々に割合が増え、現在はワースト3位に。脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患で亡くなる人が多くなっています。



専門機関や町内企業・団体などが連携し、健康づくり事業を展開

一方、桑折町でメタボリックシンドロームを有する人の割合は、県全体と同様に多く、循環器疾患の危険度が高い状態が続いています。桑折町の特徴は、運動している人が少なく、多量飲酒者が多いこと。他にも、塩分の摂り過ぎ、野菜の摂取量が少ない、喫煙率が高いなどの生活習慣も、メタボリックシンドロームになる人を増やす要因となっています。

健康づくりには、家族や地域、医療、教育、産業、環境など、関わる人全員が健康について意識することが重要です。桑折町に住むだけで、心身ともに健康になり、元気で幸せに過ごせる。そんな桑折町を目指して、「こおり健康楽会」とともに、一丸となって頑張らしましょう。

健康×食事

座学から調理実習まで、内容盛りだくさんです

減ら塩活動



毎月17日の減塩の日に、食生活改善推進員が減塩レシピの街頭啓発や、特定健診時に減塩みそ汁をPRしています。

健康食育教室



正しい食生活を身につけるため、子ども・親子・大人向けにテーマを変えながら栄養バランスの良い一食を調理しています。

いきいき百歳体操



手や足におもりをつけて、DVDを見ながら体を動かす筋力回復の体操です。元気な百歳を目指して420人が参加しています。

こおり運動教室



メタボ該当者・予備軍が多いことから、健康運動指導士による筋肉トレーニングやストレッチなどを行っています。

健康×運動

無理なく楽しくをモットーに活動しています