

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

# 生活習慣病予防講座「健康大学」

地域の活動を  
紹介します

昨年度、十和田湖小学区と松陽小学区にお住まいのかたを対象に「健康大学」という名称で、生活習慣病予防講座を実施しました。増え続ける生活習慣病の発症を食い止めるためには、普段の食事や運動を振り返り自分ができることを始めることが大切です。そこで、保健師などを講師として地域の集会所でメタボリックシンドロームの予防について学びました。

## 楽しみながら健康づくり

### 十和田湖畔多目的広場でグラウンドゴルフ

十和田湖小学区



「毎日忙しく働いているので楽しく学べる内容にしてほしい」という要望から、第1・2回は、グラウンドゴルフを行いました。その後で、普段の生活に運動を取り入れる工夫についてお互いに情報交換をしました。

## 食事ウルトラクイズで

### 食習慣を振り返ろう

十和田湖小学区



第3回は、休屋休憩所で「毎日の食事の大切さ」をクイズ形式で学びました。「ケーキ1個消費するのに何分歩かなければならないの」などのクイズに答えながら、自分の生活習慣を振り返りました。

## いつまでも若々しく!

### 家庭でできる簡単体操

松陽小学区



にんにくやたばこ農家が多いため、冬は同じ姿勢の作業が多くなりがちです。そこで、第1回は家庭でできる簡単な体操を学びました。「いつまでも若々しくいきましょうよう(松陽)！」のキャッチフレーズのもと、牛鍵公民館に42人が集いました。

## 食事のバランスを考えよう

### できることから始めよう

松陽小学区



第3回は立崎公民館で食事のバランスについて考え、食事や運動について自分を取り組みたいことを記入しました。「おやつを減らしたい」「腹八分目に気をつけたい」など小さなことの積み重ねが大切だということ学びました。

さあ、地域の  
健康教室に  
参加しましょう



「健康大学」のアンケートの結果から、「運動・食事について取り組みたいことがあった」が86%でした。「友達と一緒に歩いています」「家で体操を続けています」という参加者の声も届いています。生活習慣病の芽を早めに見つげるとともに、気付いたときからの取り組みが大切です。地域での健康教室には積極的に参加しましょう。

本年度は、「健康大学」を深持小学区・ちとせ小学区で行います。

問い合わせ先 十和田市保健センター (☎20)1181)