

市民が主体となる健康づくりを目指して

－ 治療から予防への転換 －

生涯にわたって、健康で生きがいのある生活をおくることは、すべての市民の願いです。

医療や介護にはできる限り頼らず、「元気期間」や「健康寿命」を延ばすことが必要です。そのためには、生活習慣病の予防や正しい生活習慣を形成しなければなりません。

高齢化の進展に伴い、医療費や介護費の増加が懸念される中、市民による健康づくりへの意識の高揚を推進していきます。

現状と課題

本市の全人口の約4割が加入する国民健康保険特別会計は、約52億円にもおよび、そのうち、医療費には約31億円が使われています。また、心疾患や脳卒中による死亡率が高い反面、医師不足が深刻な問題となるなど、医療に頼らない健康な体づくりへの取り組みを進める必要があります。

一方で、白帆の湯などの施設を有効利用するとともに、食材の宝庫として知られる本市の特性を生かした取り組みを活用するべきです。

施策の目標

市民の誰もが健康で生き生きとした生活をおくれるよう、保健・医療・福祉の相互間を補う仕組みを構築します。これから健康支援システムの確立とあわせ、ヘルスケアビジネスの創出を図り、雇用の確保を目標に掲げます。

メディカルフィットネスの構築

市民の医療に頼らない健康づくりを支援するため、医療と運動が融合したメディカルフィットネス（※）を中心として、食と温泉を一体にした事業を展開していきます。

その一環として今年度は、白帆の湯にフィットネスルームを整備しました。施設の利用にあたっては、安全に効果的な

トレーニングが行えるよう、2時間程度の「なめがたメディカルフィットネス講習会」への参加をお願いしています。講習会では、トレーニング機器の使い方はじめ、利用者に合ったトレーニング方法をアドバイスいたします。講習会に参加された方には修了証を発行します。これ以降、利用が可能となり、自己管理のもと自由にトレーニングを行うことができます。なお、講習会への参加条件は、医師から運動制限を受けていない健康な方（高校生以上）に限ります。

今後の講習会の予定は左記のとおりです。どの回も先着7名とさせていただきます。

講習会日程

8月23日（金）	14：00～16：00
8月27日（火）	10：00～12：00
9月12日（木）	18：00～20：00
9月22日（日）	14：00～16：00

場所 白帆の湯（1階）フィットネスルーム

《申し込み・問い合わせ先》

健康増進課（北浦保健センター内）

〒311-1704 行方市山田 3282-10

TEL 0291-34-6200

FAX 0291-34-6003

食と健康のフェスティバル

市民の健康づくりへの意識高揚を図るため、年に3回、展示や研修会、健康づくり機器の体験等を通じた健康づくりイベントを開催します。

※メディカルフィットネス・・・「予防医学」の考え方に基づいた科学的な運動療法



健康ウィーク シェイプアップ教室



白帆の湯フィットネスルーム

健康づくりイベント（健康ウィーク）を、6月27日から7月2日までの期間、コテラス（白帆の湯隣）などで開催しました。

治療から予防への転換



健康ウィークでは、フットパス（写真左）やキッズダンス（写真右）などを開催しました

なめがたメデイカルフィットネス



健康運動指導士 大月直美さん

年齢を重ねることによる体力低下に伴い、老年症候群に陥る可能性があります。医療に頼らないからだ作りのためには、生活習慣病を予防し、若いときの体力を維持できるよう努めていく必要があります。

健康維持のため、白帆の湯のフィットネスルームをご活用ください。フィットネスルームには専門のインストラクターは常駐しておりませんが、利用にあたっては事前に講習会へ参加いただき、ご自分の体力診断とともに、トレーニング機器の正しい使い方を学んでください。

日常生活では、健康な人で、1日に40分から60分程度、ご自分のペースで運動することをお勧めします。

インタビュー

健康維持のためにフィットネスルームを利用しようと考え、講習会に参加しました。今回アドバイスいただいたことを実践し、週に1、2回程度は白帆の湯に通いたいですね。

次回の健康づくりイベントで行われる体力テストでは、どの程度体力が向上し、体脂肪を減らすことができるか楽しみです。

白帆の湯のフィットネスルームはすばらしい施設なので、市民の皆さんにも健康維持のため、是非、利用いただきたいと思っています。



フィットネスルーム利用者 仲澤百代さん

10月開催予定の健康づくりイベントは「食」がテーマです。

第1回なめがたまラソンを開催します

期日
10/20
(日)

会場 天王崎公園 定員 500名 問い合わせ 健康増進課 TEL 0291-34-6200

種目 3キロ (一般男子の部、一般女子の部、中学生男子の部、中学生女子の部)

5キロ (一般男子の部、一般女子の部、知的障害者の部)

10キロ (一般男子の部、一般女子の部、ハンドバイクの部)

※ 申込方法等詳しくは、後日、市ホームページ、新聞折込チラシ等でお知らせします。

10月5日(土)には、第6回行方市ウオーキング大会を開催いたします。詳しくは、来月にお知らせします。