

地域一丸で健康づくりを

～つがる市は健康まちづくりを宣言しました～



健康まちづくりを宣言する福島市長

①健康の重要性を説く来賓の中路重之・弘前大学大学院医学研究科長
②保健協力員による健康メニューの試食会
③健康メニューの試食会
④血流を測定する来場者



10月17日、地域一丸となって積極的な健康づくりの取り組みを目指す「健康まちづくり宣言大会」が松の館で開催され、参加した市民ら約300人が宣言文を読み上げ、心身ともに健康で生き活きと暮らすことを誓いました。

大会では、健康づくり作文の最優秀者表彰や保健協力員による健康劇のほか、血流、血糖値の測定や食生活改善推進員会による健康メニューの試食会などが行われ、来場者は健康に対する意識を高めていました。



つがる市健康まちづくり宣言

- す** すぐそこまで歩きます
- き** きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます
- で** 適正体重を知り、食べすぎ・飲みすぎに気をつけます
- す** すすんで歯の健康チェックをします
- つ** つがる野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます
- が** がん検診や健康診断をすすんで受けます
- る** ルールを守り、分煙・禁煙に取り組みます
- し** 趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らします

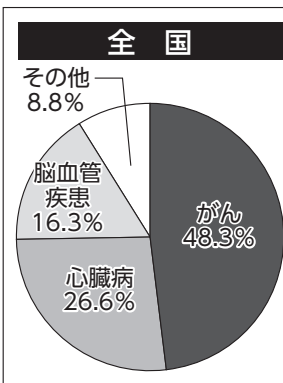
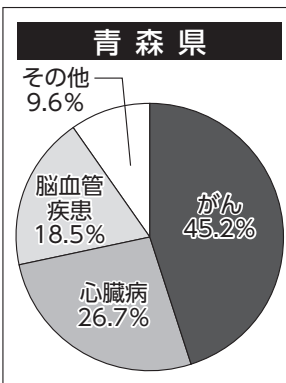
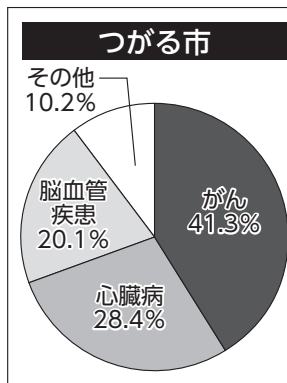


つがる市の健康課題

① 生活習慣病の死亡率が高い

市民の死亡原因はがん(41.3%)が最も多く、次いで心臓病(28.4%)、脳血管疾患(20.1%)と生活習慣病が上位を占めています。

死亡原因の割合 (H26)



② 働き盛り世代の死亡率が高い

つがる市に限らず、青森県全体の働き盛り世代(40歳~64歳)の死亡率は、最長寿命の長野県と比べると約2倍となっており、男性の平均寿命も3歳以上短くなっています。

人口10万人に対する死亡率 (H22)

	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳
青森県	232.4人	407.6人	489.5人	825.7人	1170.5人
長野県	145.0人	197.4人	296.5人	501.4人	775.5人
青森/長野	約1.6倍	約2.1倍	約1.7倍	約1.6倍	約1.5倍

平均寿命 (H22)

	つがる市	青森県	長野県	全国
男	77.8歳	77.3歳	80.9歳	79.6歳
女	86.3歳	85.4歳	87.2歳	86.4歳



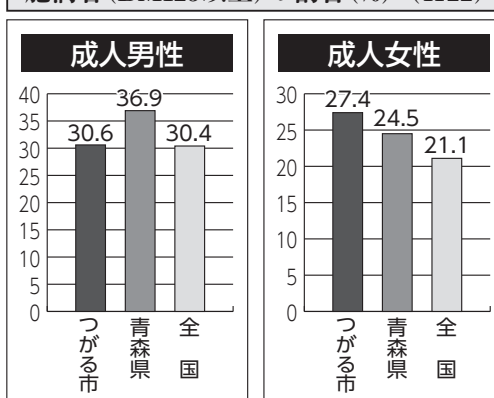
③ 子どもから大人まで肥満が多い

つがる市の成人の肥満者(*BMI 25以上)の割合は、男性が30.6%、女性が27.4%と男女ともに全国平均より高くなっています。また肥満傾向児の割合も小学1年から中学3年まで全ての学年で全国平均を上回っています。

肥満傾向児の割合 (H26)

	つがる市	青森県	全国
小1	5.6%	7.2%	4.3%
小2	7.7%	9.3%	5.4%
小3	12.8%	11.7%	6.9%
小4	18.6%	13.5%	8.1%
小5	17.2%	12.9%	9.1%
小6	25.9%	13.8%	9.4%
中1	15.9%	13.9%	9.4%
中2	14.4%	11.8%	8.4%
中3	15.3%	11.7%	7.9%

肥満者(BMI25以上)の割合(%) (H22)



※BMI…体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数。BMI25以上を肥満と判定

いつまでも健康でいるために

■生活習慣を見直しましょう

生活習慣は健康に深く関与しています。何気なく過ごしている生活が自分の健康を脅かす要因になっているかもしれません。

つがる市では肥満率のほかにも、喫煙率、飲酒回数・量、運動量などの調査で県や全国平均より悪い状況にあります。また、子どもたちの健やかな成長のためには、より良い生活習慣を身に付けることが不可欠です。

生活の中に意識して運動を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心掛けるなど、家族全員で積極的な健康づくりを始めましょう。

■健診を習慣にしましょう

生活習慣病と呼ばれる糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを放置しておくこと、病気の重症化や合併症を引き起こす恐れがあります。また、生活機能が低下し、要介護状態につながる可能性が高まります。

市では毎年、総合健診を実施し、受診後には保健師や栄養士などによる健康や食生活をサポートする保健指導も行っています。定期的に健診を受けることは、病気の発症予防と重症化予防につながります。

年に1度の定期健診を習慣にしましょう。

健康づくり作文「ぼく・わたし・家族の健康」

応募363点の中から選ばれた3点の最優秀作文を紹介します。

『いつまでも健康であるために』

赤城裕太郎 君
森田中3年

健康とはどういうことなのでしょう。私はよくわかりませんが、早寝早起きをして、三食しっかりと食べて、適度な運動をすること。それだけが健康なのだと私は思っていました。

健康なら病気にかからない、かかってもすぐ治る。はたしてそうでしょうか。

私の祖父は、若いころは病院にも全く行かず、健康そのものでした。しかし、私が幼いころ私の祖父は「肝硬変」という病気に罹ってしまったのです。それから祖父は、生活のリズムを変えていきました。

まず、起床時間、就寝時間を整え、早寝早起きに努めるようになりました。そして、毎日決まった時間に食事をし、毎朝、散歩へ出かけます。私も何度か一緒に散歩をしたことがあるのですが、そのときはとても元気で、病気だということを忘れるくらいでした。私は、そんな祖父が自慢でした。

それから十年ほど経ち、私は中学三年生になりました。私の祖父は「がん」という病気が発覚していました。しかし、そのがんは末期がんで、手の施しよう

がなかったそうです。祖父はみるみる弱まり、介護が必要になっていました。けれども、祖父は自分のことは自分でやろうと努力していました。その姿が忘れられません。健康についてとても深く考えさせられる出来事でした。

私はこのことから、健康とはどういうことなのかと考えました。それは、自分のことを自分でできることです。

つまり、病気だから健康ではないということではなく、病気でも日常生活を自分でおくることができるのなら、それは健康である証拠だと思うのです。

もし、体が不自由で、自分のことが自分でできなくても、してもらった人に笑顔で感謝の言葉が言えるのなら、それは不健康ではなく、心が健康なのだと私は思っています。

私はこれから、いつまでも自分のことを自分でできるように、また、いつまでも笑顔でいられるように、今の生活を見直し改善していきたいと思っています。

『食・運動・生活の三つの健康』

今 崇人 君
森田小4年

ぼくの家族の健康のひみつをおしえます。

一つ目は食べることです。お母さんは野菜をいっぱい食べて、えいようをとっています。おばあちゃん、毎朝コップ一ぱい分の水を飲んでいきます。二人とも毎日おなかがつきります。

二つ目は運動することです。ぼくは毎日マラソンを七周以上走っています。お兄ちゃんも毎日おそくまで部活をしています。おばあちゃんも花の水やりをしたり、さんぽや畑に行ったりして、毎日体を動かしています。三人ともめったにカゼをひきません。

三つ目は生活です。おばあちゃん、ストレッチをためないこと。お父さんは、早ね早起きをするそうです。おじいちゃんはいっぱいすいみんをとります。だから、ぼくの家族はげんきいっぱいです。ぼくもその健康をまわりたいです。

僕が、健康になるために取り組みたいことは、早ね早起きをして、にがてな野菜でも毎日百グラムは食べたいです。そして、毎日運動してストレッチをためないようにしたいです。

まず、夏休みにはいったら、部活やプールなどで運動して、病気に負けない強い体をつくりたいです。さんぽをしたり、本を読んだりして、ストレスをためない体になりたいです。

二学期は一学期よりも元気に登校したいです。そして、二学期からは、すききらいせず、毎日運動して、おながいがいたときにがまんし

ないで、すぐにトイレにいき、外から帰ってきたとき、手あらいうがいをして、元気にすごしていきたいと思っています。

そして、家でもストレッチをためないで、早ね早起きをして笑って過ごしていきたいと思っています。

中学生になったら、ストレッチがたまりやすくなるので、ストレッチをためないで、部活でいっぱい運動したいです。

高校生になって、やりたいことは、正しい食べ物を食べて、そして、いろいろな運動をいっぱいして、すごしたいです。

大学生になって、勉強しかやらないと思うけど、時間があつたら、運動をし、バランスの良い食べ物を食べたいです。

大人になっても、その健康を続けて、百才い上は生きたいです。

『みんなでけんこう大きくせん』

村上 詩月 さん
牛潟小2年

わたしのいえでは、けんこうに気をつけています。まずわたしは、三しょくきちゃんとたべるようにしています。つぎに、早ね早おきをしています。あさ早くおきると、あさごはんをいっ

ぱいたべることができると、学校に行くまでに、あたまもスッ

キリ目だめて、体をうごかしたり、べんきようをするのがたのしくなります。つぎはうんどうです。学校ではまい日あさマラソンして、ひる休みにもたくさん体をうごかしてあそんでいます。

つぎにかぞくでとりくんでいることは、夕方にマラソンをすることです。みんなで3キロ以上はするようにしています。しょくじは、おかあさんがえいようしのめんきよをもっているの作っています。とくに、やさいをいっぱいとりようにしています。つかうやさいも地元でとれるものなるべくつかって、おいしく作ってください。

そしてお父さんは、さらにけんこうに気をつけています。前はタバコをすっていたけれど、今はやめました。タバコをやめたおかげで、ごはんは前よりもとてもおいしくかんじるようになったと言っていました。それに、タバコは体にわるくて、びよう気になるからつがたかいので、やめてよかったと思います。ほかにもお父さんは、バスケットのチームに入っていて、いきできに体をうごかすようにしています。

このように、わたしのいえではいろいろなことに気をつけています。これからもけんこうに気をつけて、かぞくみんなが元気ですごせるようにしたいです。

※作文は原文のまま掲載しています。