

特集

あなたに元気でいてほしい

― 健幸都市を目指して ―

こんな時だからこそ

新型コロナウイルス感

染症の影響が長引く
中、皆さんは自分の健康と
どう向き合っていますか。

感染予防のため、医療機
関の受診や外出を控えてい
る人もいると思います。コ
ロナの受け止め方は人それ
ぞれ違います。心配する
あまり体調を崩しがち。コ
ロナ禍だからこそ自分がど
うやった健康でいられる
かを一人一人が考え、自分
のために、そして家族のため
に元気でいてほしいと願っ
ています。

元気な人を増やしたい

市
は元気に過ごせる人
を増やすために、ラ

イフステージに応じた健康
づくりを行っています。

妊婦さんへの支援から赤
ちゃん訪問などの子育て支
援、大人になってからの健
診の保健指導、生活習慣病
予防、介護予防、元気づく
り会の推進など、健幸都市
に向けた取り組みを進めて
います。

一人一人が健康でいるた
めに、保健師の想いに触れ
ながら、健康づくりを始め
た人の声を紹介します。

お問い合わせ

健康推進課 地域保健係

☎ 575-3736

健幸都市づくり課

健幸都市推進係

☎ 575-1146

地域保健のさきがけ 五十沢村と島ヒデ保健師

梁川町五十沢の記録(『五十沢村誌』お
つ乙)によると、「健康第一主義を目指し、
昭和10年に保健師島秀子(ヒデ)を招へい、
村に駐在してもらい保健衛生方面の施設経
営に専念してもらった」とあります。乳幼児・
妊産婦の保健指導、健康相談日の開設、巡
回指導、山羊の飼育奨励と山羊乳による栄

養供給、小学校と連携した農繁期託児所の
開設など、島保健師の活動は多岐にわたり
ました。昭和16年には五十沢健康保険組
合が組織され、病気の早期発見・早期治療
に大いに貢献したそうです。

世の中が不安定で物資も乏しかった時代
に、全国に先駆けて地域の健康増進を目指
した五十沢村の相互扶助の精神と、それを
支えた島保健師の活躍は、今日の健幸都市
の源流というべき、すばらしいものでした。



保健指導風景

『五十沢村誌』(昭和53年発行)より引用

保健師による妊婦訪問

― 大きくなったね ―

「随分大きくなったね」

「もうパンパンです(笑)」

「いいなあ、この触り心地」

「お腹突き出てますよね、男の子だからかな」

「出産まで、ゆっくり、健康に過ごそうね」



血圧って、奥が深い。
知ってるようで知らない、
自分のからだ。

Report 元気づくり会×ミニ講座

10月13日㊦高子元気づくり会では、運動の合間に血圧に関するミニ講座が開かれた。どのような内容なのか、のぞいてみた。

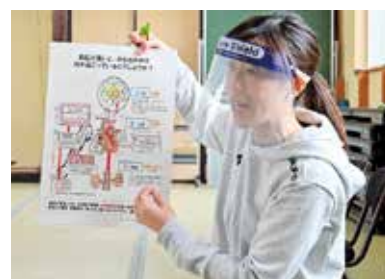
座では、保健師が血管の構造や血圧の仕組みを説明しました。「私たちの血管は、心臓から出る時、500円玉大だった血管の直径が、鉛筆の太さになりシャープペンの芯の太さ（細動脈）になり、毛細血管では髪の毛の太さになります。全身の細い血管に血液を届けるために、休

体の仕組み、知れば納得

講

伊

達市では介護予防・フレイル対策や、生活習慣病などの疾病予防・重症化予防を一体化した取り組みとして、元気づくり会参加者を対象に講座を実施しています。



模型や図を用いて血管の構造や役割を説明する保健師



日頃の血圧についての疑問など、さまざまな質問が飛び出した

識がさらに高まりました。

元気づくり会で楽しみなから体を動かし、減塩の調理法などについて情報交換するなど、普段から健康づくりに取り組む参加者の皆さん。精密機械のような血管の仕組みを知り、健康意識がさらに高まりました。

みなく働き続けたら、血管だって疲れてしまいますよね。」など、体に備わる仕組みを話しました。さらに脳の血管は複雑に曲がっていて傷みやすいことや、毛細血管が一層構造で破れやすいことなどを紹介すると、「初めて仕組みを知った」「体を大切にしたいと思った」と参加者から声が上がりました。



まいまい準備運動をする参加者

Interview



高子元気づくり会
あんどう あきこ
安藤 秋子 さん(74)

仲間と一緒に聞けて良かった 一層がんばろうと思った

看護師をしています。とてもいい勉強になりました。味噌汁を作らず味噌味の料理にするなど、普段から減塩を心がけていますが、さらにがんばろうという気持ちになりました。互いの健康を気遣い合っている仲間と聞いたことも良かったです。

第1章 あなたの健康と一緒に考えたい

保健活動を、**想**う

保健師や栄養士は、皆さんが生まれる前も、成長する間も、大人になっても、健やかに過ごせるように、そっとエールを送っている。



Interview 保健指導、その想い

生活習慣病予防のため、地区ごとの担当を設け、市民の声に耳を傾ける。その想いを、健康推進課地域保健係の保健師が語った。

ー がんばってますね ー

「5年前より数値よくなりましたね」
「そうかなあ」
「普段のがんばりが数値に出てますよ」
「キャベツから食べるようにしてるよ」
「自分のことほめてあげてくださいね」

栄養士による保健指導の様子

保健活動は、元来、予防活動です。お子さんが健康に生まれ育つよう、健康的な生活を送ることを意識して子育てをすることから、生活習慣病予防が始まっています。

大人になってからの発症予防と、重症化予防を目的とした健診結果は、体の状態が数値として出ているものです。数値の意味や体の仕組みをお伝えすることで、健康行動を選んでほしいと思っています。

病気は本人と身近な家族の生活が一変してしまう大きな事です。健診や保健指導

導が気づきのきっかけとなり、病気を予防し、病気や障がいを抱えることがあっても、前向きに、元気で暮らしてほしいと願っています。必要があれば医療機関や福祉、介護など他の専門部局と話をし、皆さんの元気を支えたいと思います。

私たちは、市民の皆さんとお会いすることを大切にしています。会ってお話を聞かせていただき、「健康でいたい、元気でいたい」そう思ってくれる人が一人でも増え、元気な人でいっぱいになりましょう、支援したいと思います。

Interview

「自分のために**元気**でいる」
皆さんの気づきのきっかけになりたい



健康推進課
副主幹兼地域保健係長
保健師 菅野 恭子
かんの きょうこ

Information

市では皆さんの健康に関する相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。
健康推進課地域保健係 ☎ 575-3736



皆さんのこと、聞かせてください

Interview



梁川町
こうむら かつひこ
幸村 勝彦 さん(69)

保健指導のきっかけは検診 栄養士の言葉が後押しになった

毎月病院で検診を受けたあと保健指導を受けています。栄養士さんに食事内容や生活習慣を話し、アドバイスをもらっています。検診の数値は顕著で、野菜を先に食べたり朝歩くようしたら、血糖値などの値も改善が見られるようになりました。



Interview 健康づくり、始めました

休憩室にエアロバイクなどを設置している三井ミーンハナイト・メタル(株)。エアロバイクが運動習慣のきっかけになったと話す平塚さんにお話を伺った。

Interview



三井ミーンハナイト・メタル(株) 伊達製鋼事業部伊達製鋼所 総務部調達グループ 兼 総務・経理グループ長
平塚 潤也 さん(50)

毎日続けられていることが大きい
今では、やらないと気持ち悪いくらい(笑)

以前は健康診断の結果があまりいい数字ではなかった。運動しなきては思いつつも、なかなか運動できずにいました。

昨年1月に会社が健康経営宣言をし、健診・2次検診受診の徹底、喫煙率の低下など、さまざまな目標を掲げて健康への取り組みが社を挙げて始まりました。

昨年、伊達市の出前講座を社員向けに行ってもらい、今年の5月からは健康機器レンタルの事業を利用してエアロバイク、血圧計、体組成計を借りています。

昼休みに15分くらいエア

ロバイクに乗ることが日課になりました。元々休日にはロードバイクに乗っていたので、自分に合っていたことも続けられている理由だと思っています。体重が数キロ落ちて、ウエスト周りが少し絞られましたし、今年の健診では中性脂肪やコレステロールの数値が改善してきています。体を動かすとリフレッシュになり、「がんばってるね」などと声をかけられることもあり、いい交流にもなっています。

健康を損ねたら会社にとっても損失。これからも毎日続けたいと思います。

今、始めよう 健康づくり

健康でいること、元気でいることは、人生の楽しみを実現する大きな財産です。まずは自分自身のために健康で元気でいる。そして、家族や大切な人の顔を思い浮かべてください。あなたの行動は、あなたがただが変わられます。大きな病気や虚弱になる前に、今、行動を変えれば進行を遅らせて健康を取り戻すことができます。

元気でいたい、健康でいたいと思えば、相談に乗ってくれる人も、食事を改善し、運動を楽しめる環境も伊達市にはそろっています。一緒にあなたの元気を作りたい。あなたにしかない、たった一つの体です。健康づくりに取り組む人の共通点は、細々とでもいいから、やめずに健康づくりを続けていること。今が一番の始めどきです。健康と元気の扉を開きましょう。

第2章 健康を考えるのは、今

スタートラインに立つ

健康づくりを始めるきっかけは人それぞれ。でも、始めるなら早いに越したことはない。気づいた人から、健康になろう。



Report 健幸づくり講演会

-ためしてガッテン流 健康法のウソほんと!-

『ためしてガッテン』演出担当デスクを担った北折一(きたおり・はじめ)氏が、元気で幸せな人生を楽しむためのコツをユーモアに伝えた。

言い訳したっていいワケ(笑)
厳しくしても続かない
ゆるく続けることがコツ。

「ゆる〜り・楽しく」が鍵

せよとして一気に食事を減らすと、脳が飢餓と勘違いし、脂肪を溜め込んでしまう体の仕組み。

「ピンコロリがいい」と言いながら生活習慣病まっしぐらの生活を選んでしまっている人が圧倒的に多い。病気になって長く辛い状態が続いてネンネンコロリ…なんてことに、皆さん本当になりたいですか?」と問いかけた北折さん。番組づくりで太ったりやせたりを繰り返すうちに編み出した「計るだけダイエット」の極意を参加者に伝えました。

生活習慣病を選んでいる?

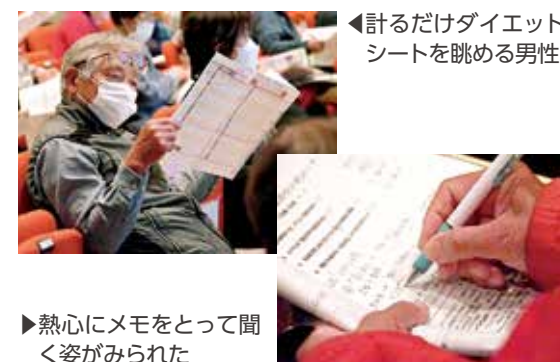


10月5日(木)、ふるさと会館で行われた講演会に約250人が参加した

「ピンコロリがいい」と言いながら生活習慣病まっしぐらの生活を選んでしまっている人が圧倒的に多い。病気になって長く辛い状態が続いてネンネンコロリ…なんてことに、皆さん本当になりたいですか?」と問いかけた北折さん。番組づくりで太ったりやせたりを繰り返すうちに編み出した「計るだけダイエット」の極意を参加者に伝えました。

また、口腔ケアが全身に影響を与えることや、低栄養に陥らない食事のコツなど、健康になるための情報が盛りだくさんの講演となりました。

Interview



◀計るだけダイエットシートを眺める男性

▶熱心にメモをとって聞く姿がみられた



梁川町 八巻 輝雄 さん(72)

歯の健康はあまり考えてなかった 聞いたことをみんなに伝えたい

知らなかったことがたくさん聞けて大変いい講演でした。口のケアが認知症など全てに影響すると分かったので、今日から気をつけたいと思います。食事はうんと噛んで食べること、元気づくりや地区の生涯学習会などに参加して交流することを続けたいと思います。