

はちはち 健康長寿88運動



その
1

健康長寿の町かねやま

～88歳まで健康で長生き～
(88歳以上の方はさらにその上を!)
を目指し、健康づくりを推進する運動の呼び名です。「健康88」「88運動」などと、気軽に口ずさんでください。

がんや脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の増加、認知症や寝たきりなど介護を要する高齢者の増加など、わが町でも町民をとりまく健康問題は深刻になってきています。少子高齢化がますます進み、今後の生活に不安を感じる方も多いでしょう。

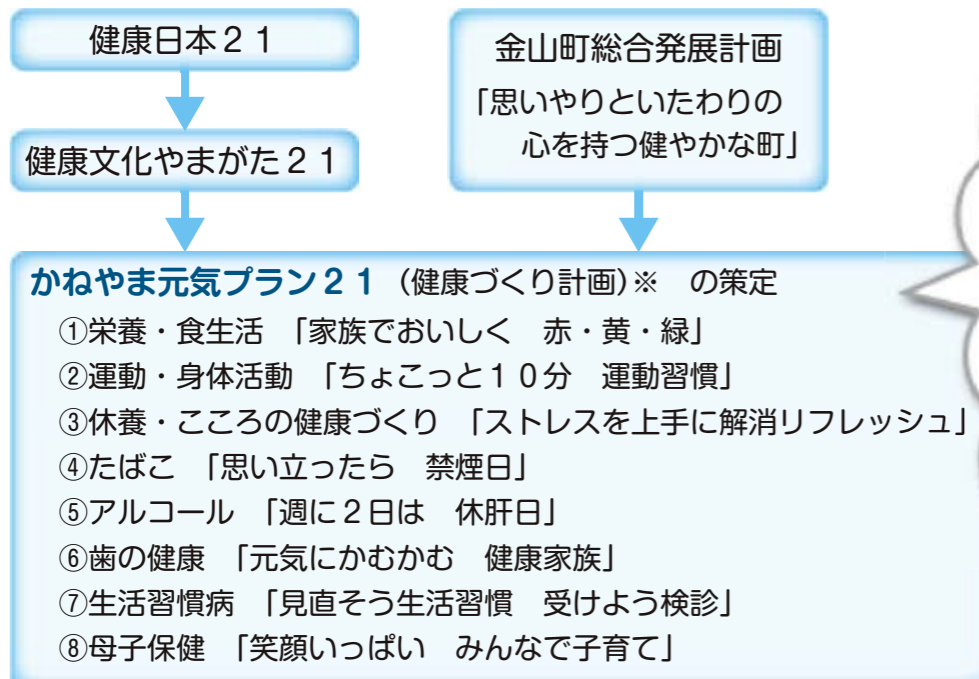
そのような中で、だれもがいつまでも自分らしくいきいきと暮らしてほしいという強い願いから、平成17年度に「かねやま元気プラン21」を策定し、平成18年度から3ヵ年で「元気印アップ事業」を実施するなど、健康づくりの推進に力を入れてきました。また、平成19年度から町の保健・医療・福祉・介護の取り組みを紹介しながら各地区で座談会を行い、健康づくりについて考えていただきました。そして、今年12月に「健康長寿88運動大会」を開催して、「健康長寿宣言」を行う予定です。

これら健康づくりを推進する運動を、町民が88歳まで健康で長生きできるように(88歳以上の方はさらにその上を目指し、健康でいられるように)という願いをこめて「健康長寿88運動」と呼ぶことにしました。その呼び名とともに、健康づくりを町民に親んでもらうために、これから運動の詳細について紹介していきます。

1回目は、「かねやま元気プラン」と「元気印アップ事業」の取り組みについてです。

<かねやま元気プラン21>

これは、国の「健康日本21」や、県の「健康文化やまがた21」などの計画を受けて、平成17年度に金山町が独自に策定した健康づくり計画です。町総合発展計画が目指す健康づくりを、さらに具体的に実践するための計画です。



健康づくりの**主役は私たち一人ひとり**です。
自分の生活を見直し、生活習慣を改善することが基本です。
そのために、家族や地区、町も、総ぐるみで応援する必要があります!!

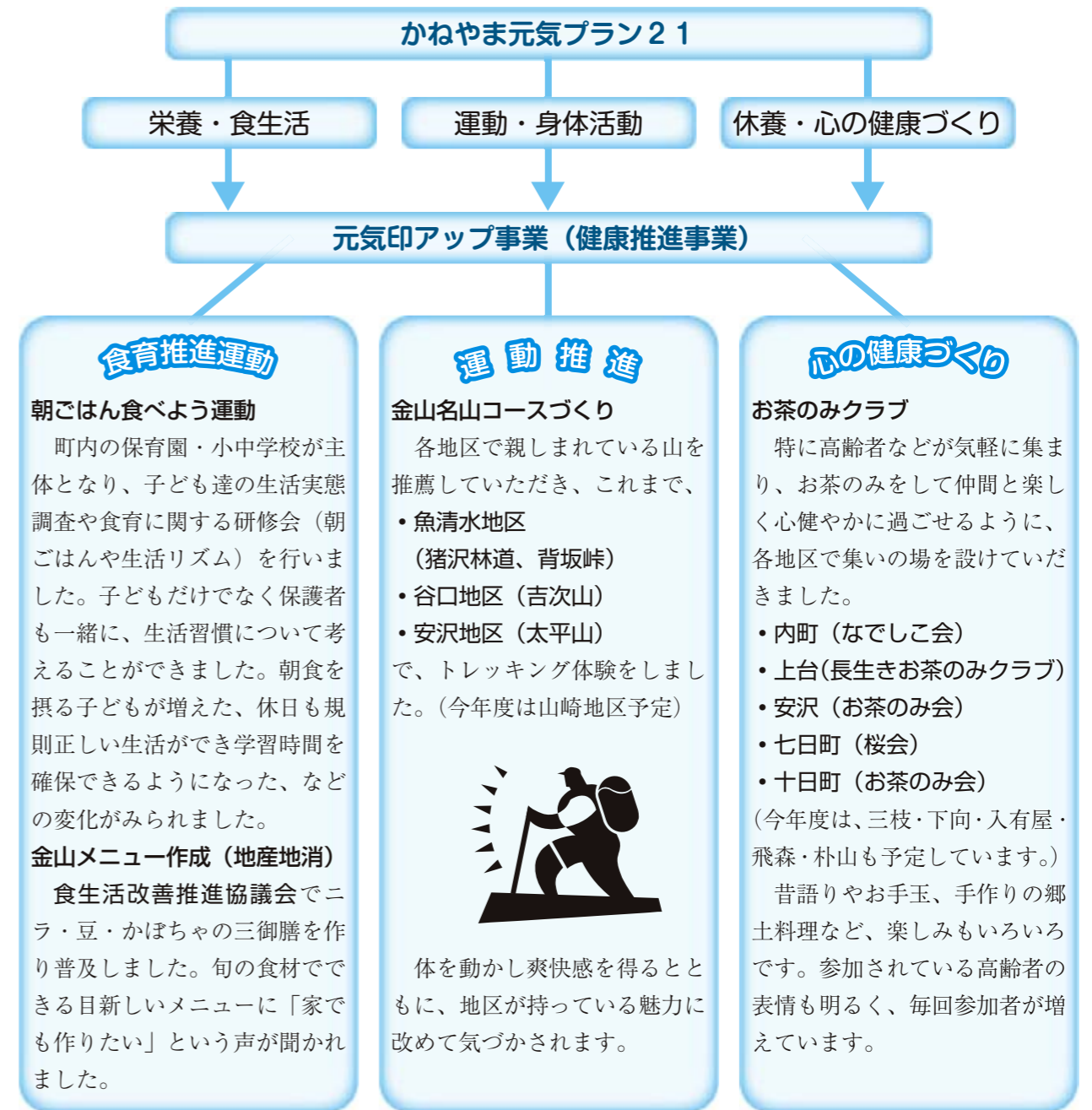
※ダイジェスト版を全戸配布し(H17年度)、各地区の健康相談等で保健師がお話してきました。

今日からはじめられる健康づくりを、この中から見つけて実践していきましょう!

<元気印アップ事業>

この事業は、「食育」・「運動」・「心」の健康づくりの3つの要素に重点をおいた取り組みです。「かねやま元気プラン21」の栄養・食生活、運動・身体活動、休養・心の健康づくりを具体的に実践しています。

各地区や関係機関と、町が手をつないで行われましたが、町民が主体となって健康づくりを盛り上げています。



食育推進運動

朝ごはん食べよう運動

町内の保育園・小中学校が主体となり、子ども達の生活実態調査や食育に関する研修会(朝ごはんや生活リズム)を行いました。子どもだけでなく保護者も一緒に、生活習慣について考えることができました。朝食を摂る子どもが増えた、休日も規則正しい生活ができ学習時間を確保できるようになった、などの変化がみられました。

金山メニュー作成(地産地消)

食生活改善推進協議会でニラ・豆・かぼちゃの三御膳を作り普及しました。旬の食材でできる目新しいメニューに「家でも作りたい」という声が聞かれました。

運動推進

金山名山コースづくり

各地区で親しまれている山を推薦していただき、これまで、
・魚清水地区 (猪沢林道、背坂峠)
・谷口地区(吉次山)
・安沢地区(太平山)
で、トレッキング体験をしました。(今年度は山崎地区予定)



体を動かし爽快感を得るとともに、地区が持っている魅力に改めて気づかされます。

心の健康づくり

お茶のみクラブ

特に高齢者などが気軽に集まり、お茶のみをして仲間と楽しく心健やかに過ごせるように、各地区で集いの場を設けていただきました。
・内町(なでしこ会)
・上台(長生きお茶のみクラブ)
・安沢(お茶のみ会)
・七日町(桜会)
・十日町(お茶のみ会)
(今年度は、三枝・下向・入有屋・飛森・朴山も予定しています。) 昔語りやお手玉、手作りの郷土料理など、楽しみもいろいろです。参加されている高齢者の表情も明るく、毎回参加者が増えています。



写真左:金山メニュー「ニラ御前」の普及研修会

写真右:「ニラ御前」完成!