

# 健康づくりの ヒントを 役立てて！

## ●特集● 多久市健康づくり戦略講演会

「内臓脂肪をやっつけるダイエット法を教えてください、やる気ができた」、「メタボが原因の病気やその後がわかり、生活改善や健診の重要性をリアルに感じた」、来場者のそんな声が多かったのが、4月4日、中央公民館で開いた『多久市健康づくり戦略講演会』でした。その内容に触れ、健康川柳の入賞者や作品を紹介します。



講演会は、横尾市長の「多くの方が自分の健康は自分で大切にし、よくする気持ちが高め、これを機に市でも新たな展開を進めたい」と、あいさつで始まりました。

健康づくりを誰もが共有するため募集した健康川柳表彰式を行い、受賞の13人に賞状と記念品を授与。審査員の多久市川柳協会・西山英徳会長が総評を行いました。

保健師からの『多久市の健



康実態報告」では、働き盛りの40～50代の男性の受診率が低いことや受診者の25・6%がメタボリック、高血圧該当者は男女とも県内トップ、人工透析患者が増加している現実などを示し、毎日の食事や体の動かし方がそのまま健診結果に現れていることを伝え、健康診断の受診と早期予防の大切さを呼び掛けました。

また、特定保健指導を実際に受け、改善に取り組んだ永



毎朝のウォーキングや家庭菜園を活かした1日30品目のバランスよい食事などを実践し、それを記録に残し毎日の生活を楽しむ永石さん。

とにかく記録することが大事。毎日のウォーキングは四季の変化を楽しめてお勧めです。



保健師の指導のもと、ビールを減らし、自分なりに取り入れた運動(腕立て伏せ)に、主治医とも相談し、漬物で塩分の摂取量を減らし、標準値を取り戻した相川さん。

一週間に一度体重を量っています。増えたり、減ったり目でわかるので、時々量るのをお勧めします。



結果が出ない運動は大変で精神的にきついです。私なりに工夫していることは、気乗りしない日でも、まずトレーニングウェアに着替え、外に出ることです。

石アサヨさん(多久原)、相川稔さん(撰カ)、徳永剛志さん(メイプルタウン)が、「保健指導を受けませんか」と声がかかった時の心境や実践内容を披露。食事と運動により健診結果を標準値に変えた貴重な実体験をもとに、みなさんへメッセージも贈りました。

その後、NHKの人気番組「ためしてガッテン」の制作に长年携わる専任ディレクターの北折一さん(まはらひつむ)が「ガッテン流！

からだ改造計画「内臓脂肪に負けない健康づくり」と題して講演。「内臓脂肪がなぜ心臓病や脳卒中になるのか、どうすれば内臓脂肪を簡単にやっつけられるのかを話します。まずは証拠を！」と、ご自身が7か月で14kgの減量に成功した比較写真を披露し、科学的裏づけに基づいて開発した美味しいものをちゃんと食べても太らない、リバウンドしないダイエット法を伝授しました。