

# 広めよう体力・健康づくり

## 九月市議会会で予算化

### 推進協議会を 設置

人口の老齢化、栄養の不適切な摂取や運動不足などにともない、各種成人病、肥満、貧血などの増加が大きな問題となつていいます。そのため、国では本年度から「国民健康づくり事業」を提唱し、各自が日常生活において栄養、運動、休養のバランスをとることを基調とした、総合的な健康づくりに取り組むことになりました。

このため本市でも九月市議会会で予算措置をし、国や県と一体となつて、市民の体力づくり、健康づくりを進めて行くことになりました。

具体的な事業については、医師会や学校、事業所などの代表者で構成する「健康づくり推進協議会

を設け、そこで審議、企画して健康づくりのための集いや講習会などを実施します。

### 食・運動 休養は大切

私たちが健康をつくるうえで、「食べる」「運動する」「休養する」という三つは大切なことです。「休養する」ことが健康と体力の蓄積につながることはだれもが理解していますが、「なぜ運動しなければならぬか」「どう食べればよいか」については、必ずしも正しく理解されていないようです。

一般に年齢が進むにつれて血圧が高くなる傾向が認められますがこれは老化にともなつて、小動脈が硬化して行くからだといわれて

### 婦人の貧血 検査を実施

この事業のなかには、婦人を対象にした「婦人の健康づくり」もあります。婦人の健康は、家庭生活の基礎であり、また健全な子孫の育成に大きな影響を及ぼすことから、重点事業としてあげられているものです。

### 部落ぐるみで「イッチイニイサン」 農民体操でスッキリ

——下赤浜——

午前十時と午後三時になると、公会堂のスピーカーから「農民体操」の音楽が流れます。

それにあわせ、梨畑や田んぼなどのあちこちで、夫婦、あるいは親子で体操をしている姿が見うけられます。

これは同部落の人たちが「自分たちの健康づくりのために」と、放送器具を公会堂に備え、八月から行っているものです。

大郷地区は五十年四月から来年度の三月まで、県の「農村健康モデル地区」として、県内四か所のうちの一つとして指定されています。



「時間のくぎりもつくし、体操をした後はスッキリ。近くの部落からうらやましがられて」と部落長の石沢 清さん。防除組合の責任者、五幣正樹さんは「やっつから快調。仕事の能率も上々」と。普及所の今井 甲斐両生活指導員は「とにかくみなさんが熱心で」と口をそろえて評価しています。



1日15分くらいは軽い体操で汗を。(白根・中央保育園合同運動会)



保健婦、地元の保健会や食生活改善推進員が参加しての栄養指導も活発です(庄瀬地区で)



少しやせなくちゃ格好悪くて(白根婦人学級の体力づくり)



市民の体力づくり、健康づくりの対策は、皆さんに密着したきめ細かなものを推進することが大切です。しかし、市民一人ひとりが、自分の健康は自分で守る、という認識を持つことが第一です。そして各自が日常生活において栄養、運動、休養のバランスを取ること心がけ、実行してこそ成果があらがるものです。

### 十分な 健康管理を

とくに、最近の婦人の間には肥満や貧血などが多く見うけられます。そのため市では、日ごろ健康診断の機会に恵まれない家庭の主婦や自営業の婦人を対象に、貧血、肥満などの健康診断を新たに計画し、すでに今月の二十六日から各地区で実施しています。対象年齢も十八歳から四十九歳までと幅広い年齢層となつていきます。

また、こうした検診とあわせて食生活改善推進員による活動も活発に行い、バランスのとれた食事の摂取運動を推し進めます。