

目指せ「健康長寿県」

青森県が大会、1500人活動誓う

県は30日、県民の健康づくりの機運を盛り上げるため、青森市の



リンクステーションホール青森で「健康あおり21ステップアップ

県民大会」を開いた。各市町村で健康づくりに取り組む関係者ら約1500人が参加し、「健康長寿県」を目指して活動することを確認した。

弘前大学大学院の中

路重之医学研究科長が講演し、短命県返上のためには県民一人一人の意識と地道な活動が大切であることをあらためて強調した。

また、振付師として活躍するバイヤ鈴木さんが「TALK 私の健康法」と題して講演。かつて「110」まで体重が増えた経験を振り返りながら、食生活を変えたり日常生活にちょっとした運動を取り入れたりと、「生活に好循環が生まれた」と述べた。

大会ではこのほか、者17個人3団体などを「今を変えれば未来が」宣言をした。
県健康づくり事業功勞表彰。参加者みんな「変わる」と、健康づく

(樋渡慎弥)