



健やか隊員育成プログラムの健康測定で、体組成計を使い体脂肪率や筋肉量などを測る参加者。13日、青森市のみちのく銀行研修会館

## 健やか隊員育成プログラム

# 目指せ健康リーダー

### 青森みち銀行員47人受講

県医師会健やか力推進センターは13日、青森市で「健やか隊員育成プログラム」をスタートさせた。健康づくりの知識と高い意識を持つ仲間を増やし、短命県返上を実現する狙い。初回の受講者はみちのく銀行行員47人で、2日間のプログラムを通し「健康リーダー」を目指す。

(鳥谷部知子)

推進センターは県民一人一人の健康意識を高めるため、身近に健康相談できるリーダーを増やすことを目的に今年4月開所した。

同プログラムは健康教養の講義と健康測定(実技)、

運動・栄養の講義、生活習慣の問題点などを話し合うワークショップで構成。研修後、受講生に修了証を交付する。

13日は青森市台浦のみちのく銀行研修会館で1日目のプログラムを行った。健康教養の講義をした中路重之センター長(弘前大学大学院医学研究科長)は「県民の喫煙率が依然高く、病院受診が遅い。初回治療時に、がんのステージが4である割合が高い」と指摘。

長寿県・長野の健康関連データと比較し、青森県民が改善すべき生活習慣なども解説した。

受講したみちのく銀行石渡支店の水梨治支店長(49)

は「本県の平均寿命が短い背景に、生活習慣病がある

ことがよく分かった。自分の確認にもなった」と話し、生活習慣で良くない部分だ。

研修は14日午後まで行われる。