

正しい生活習慣若いうちに

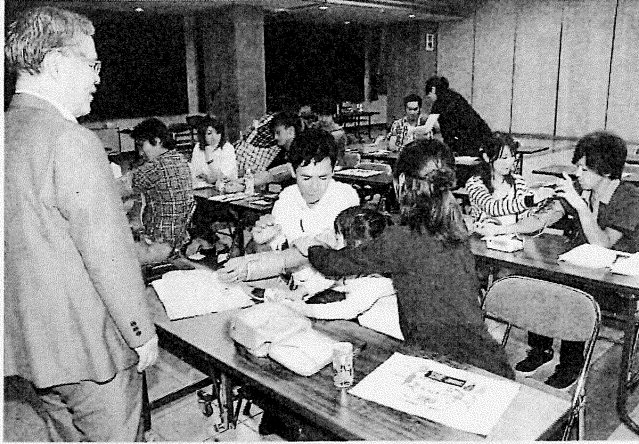
弘大と連携 健康づくり

全部員の健診受診めざし

つがる弘前農協青年部

弘前市のつがる弘前農協青年部(長内一耕部長)は本年度から、弘前大学大学院医学研究科と連携して、健康プロジェクトに取り組む。若い世代からの健康意識向上と生活改善が狙い。同農協本店で14日夜、健康教室を開き、同科の中路重之教授が講演。参加者が健康診断受診票の見方や正しい血圧の測り方などを学んだ。今後5年ほどかけ、全部員170人の健康診断受診の達成を目指す。

(秋元宏宣)



中路教授の指導で血圧の測り方を学ぶ青年部員と家族ら

昨年、同科の高橋一平准教授を招き短命県返上をテーマに勉強会を行ったことが、健康プロジェクトに取り組みきっかけとなった。長内部長は「安全・安心な食料を生産している自分たちが健康的でなければ」と再認識し、プロジェクトを企画した」と話す。健康教室に先立ち、青年部員のうち30歳前後の20人を募り、市の健康診断を受診。14日は健診受診者とその家族約30人が参加し、中路教授から受診票の見方や健康づくりについて指導を受けた。中路教授は「県民が短命なのは若いころ生活習慣に無関心なことも要因のひとつ」と指摘。若い世

代の健診では特に血圧、肥満度、空腹時血糖の項目に注意しデータが悪ければ改善して」と強調した。参加者はこのほか、携帯

式血圧計で正しい血圧の測り方を学んだり、だしを使った減塩みそ汁を試飲したりして、日ごろの健康づくりの大切さを学んだ。

中路教授は健康プロジェクトの意義について「若ければ健康に関心が低いのは当然だが、病気になるまでには遅い。自発的な取り組み

組みは大事だと評価。長内部長は「定期的に勉強会を開き、青年部員だけでなく一般組合員にも健診受診の機運を広げたい」と話した。