

# 健康意識 高くして

## 青森でフォーラム開催

多くの参加者でにぎわった  
健康チェックコーナー



あおもり市民健康アップフォーラムが18日、青森市のリンクステーションホール青森で開かれ、参加者が活動報告などを通して健康の重要性について理解を深めた。

フォーラムは、短命市返

上を目指して青森市と元氣都市あおもり健康アップ推進会議（会長・小野寺晃彦青森市長）が主催し、今年で3回目となる。市民有志でつくるあおもり健康づくりサポーターらが寸劇で健康への意識高揚を呼び掛

けたほか、健康づくりに取り組む地域や団体、企業の代表が活動を報告した。また、市内の児童ら親子がアウカから会場までを歩くイベントなどが繰り広げられた。

活動報告では、地域での料理教室や、社員の禁煙をバックアップする支援などの取り組みが報告された。弘前大学大学院医学研究科の中路重之教授は「健康づくりは地域活動のほか、学校や職場でも取り組みなければいけない」とアドバイスした。

会場には血糖値や肺年齢測定、運動器障害や衰えで歩行困難などの要介護になるリスクが高まるロコモティブシンドロームといった健康チェックコーナーが設けられ、来場者が自分の状態を確かめていた。

（下館悠々）