



ストレッチで体を動かす受講者

「健やか隊員」育成を

県医師会推進センター研修

弘前 企業担当者も多数参加

県医師会健やか力推進センターが主催する「健やか隊員育成プログラム」の弘前地区研修が19日、弘前市中央公民館岩木館で開かれた。市民ら35人が参加し、実際に体を動かす

などしながら健康づくりを学んだ。県は今年度から「健康経営」に取り組みむ企業を「県健康経営事業所」として認定し、建設工事における県入札参加資格申請時の加点

などのインセンティブ（動機付け）を与える制度を開始。同研修の受講は必須要件の一つとなっており、同日は企業の健康づくり担当者となるスタッフらから数多く参加した。

研修メニューは生活習慣病やメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームなどに関する講義をはじめ、体力測定や栄養に関する実習など。運動に関しては、講師の県理学療法士会の佐藤比呂子さんが生活に簡単に取り入れられる運動やストレッチとしてその場での足踏みウォーキングや、階段を一段だけ使った踏み台昇降などを紹介し、「どうやって運動を始めたらいいか悩む人でも、こういうったものから始めてみて」と呼び掛けた。

同研修は今年度計7回を予定し、弘前地区では9月に再度開かれる。

（西尾瑛）