

十和田

健康づくりテーマ 市老人ク連研修会

十和田市老人クラブ連合会（佐々木一吉会長）は10月31日、同市民文化センターで健康づくり研修会を開いた。弘大医学研究科の中



「目からウロコの健康話」と題し講演する中路氏

路重之特任教授が「目からウロコの健康話」と題し講演。参加した約160人が健康の知識を身に付けることの重要性を学んだ。

中路教授は、平均寿命トップの長野県と2歳半の差がある本県の現状を紹介。生活習慣病（がん・脳卒中・心臓病）で死亡する40〜

60歳代が多いことから「子どもや若年のうちに生活習慣の改善や健診受診、健康知識を学ぶことが重要。大人が真剣に考えなければならぬ」と指摘した。

生活習慣が積み重なり年を取ると、高血圧や動脈硬化、骨が弱くなるなどの症状が出てくる」とし、「死に至る生活習慣病や要介護にならないためには、血圧のコントロールと運動が大切。健診は健康知識を学ぶ好機」と強調した。

短命県返上には地域・職場・学校ぐるみの取り組みと、保健協力員など健康リーダーの育成が必要とし、「長野県は65歳以上の高齢者就業率が高い。社会的役割があると高齢者も元気になる。健康づくりの仲間を作り、全体で取り組んでほしい」と呼び掛けた。

（松森大）