

「奥津軽ウエルネス博」 健康教育の大切さ学ぶ

青森で開幕セミナー

奥津軽の自然に親しみながら体を動かし、短命県返上やヘルスツーリズム振興を目指す「奥津軽ウエルネス博」のキックオフセミナーが28日、青森市の青森商工会議所会館で開かれた。健康経営に関心のある県内



企業関係者ら約50人が参加し、短命県に悩む本県の現状や健康を自己管理することの大切さを学んだ。

ウエルネス博は五所川原市のNPO法人かなぎ元気倶楽部（山中政広代表理事）が主催。セミナーでは弘前

大学大学院医学研究科の中路重之特任教授が講師を務めた。

中路教授は、運動不足や偏った食生活といった乱れた生活習慣の積み重ねが、数十年後にがんや脳卒中を引き起こすと強調。寿命を延ばすためには「子どものうちから健康に関する知識を教えることが重要」と指摘した。

また、健康増進に取り組む県内企業や団体の事例を紹介。タクシー乗務員が出勤時に血圧と体重を記録し、体操を行っているという北星交通（本社弘前市）を挙げ、「ラジオ体操のような簡単なもので良いので、毎日続けることに意味がある」と語った。

本県の平均寿命が短い理由についての説明に耳を傾ける参加者ら

調。寿命を延ばすためには「子どものうちから健康に関する知

（野村遥）