令和元年10月19日（土）東奥日報（18面）

啓発型健診初実施

健康意識高め病気予防

青銀、行員の生活習慣改善

青森

青森銀行は行員の健康増進につなげようと、健診と結果判定、健康指導を即日行う「啓発型健診」（新型健診）を16～18日の3日間、青森市の本店で初めて実施した。行員たちは筋力や骨密度などを測定。生活習慣の改善点の指摘を受け、健康意識を高めた。（小橋徹）

弘前大が開発した啓発型健診は、一般的な健診での病気の判定に加え、健康教育や啓発をセットで実施。受診者の生活習慣改善を促し、病気を予防することを目指している。

行員は緑黄色野菜をどれだけ摂取しているかの目安となる皮膚カロテノイドや握力など8項目を測定。17日は、同大の中路重之特任教授らが健康指導を行った。中路特任教授は運動不足や偏った食生活など生活習慣の乱れが病気の要因になると強調。「現状では青森県は短命県を返上できない。新型健診で県民一人一人が生活習慣を改善する意識を持ってもらう道筋をつけたい」と述べた。

同日は、中路特任教授の元で学ぶ長野五輪スピードスケート男子500㍍の金メダリスト・清水宏保さん(45)も講話。「今のままでは10年後に仕事ができなくなるかもしれないという危機感を持って、生活習慣に目を向けて」と呼び掛けた。

行員の齋藤慶純さん(37)は「野菜不足や運動不足を指摘された。階段の上り下りなど、できることから取り組みたい」と話した。

啓発型健診で、全身の筋力の目安となる握力測定に臨む行員