

平成二十一年度

健康セミナー

【県南・県西・水戸・県北の四会場にて開催】



組合員及びその被扶養者を対象に、健康に関する意識を深めて生活習慣の改善に役立てていただく事業として、健康セミナーを開催しました。

本年は十六回目となり、県南地区は土浦市から牛久市の中央生涯学習センター（六月二十三日）に場所を変え、県西生涯学習センター（六月二十四日）・県北地区も日立市から常陸太田市の生涯学習センター（六月二十五日）に変更・茨城県市町村会館（六月二十六日）の四会場にて実施し、一七九名の方が受講しました。



皆川先生の講演風景

体脂肪等の測定を実施後、セミナーの第一部は、皆川芳弘先生の「元

気アップ応援セミナー」最新情報！心と体の元気アップ術と題し、主にメタボ対策についてご講演いただきました。皆川先生のユニークなトークに引き込まれて、電卓を使いながら自分の消費カロリー計算や三ヶ月で5%減量のプログラムを立てたり、「お酒の適量を知るための検査」や高血圧等予防のための「味覚検査」を行いました。アルコール分解能力に優れた方はお酒を飲めると自信をもたれたり、塩分を全く感じられず自分の舌に首を傾げたりとあつという間の九十分でした。

最後に先生は、茨城のすばらしい特産物を上手に取り入れ、バランスのよい食事や運動により、「十年後二十年後の皆さんの未来日記が、今と同じように健康で明るい人生であるよう期待します。」と結ばれました。

第二部は、「スマートシェイプエクササイズ」メタボ対策！スマート（賢く）に身体引きしめ元気できれいな身体づくりと題して、藤巻陽子先生の指導により実技を行ないました。身体の歪みを直すストレッチに



藤巻先生の講演風景

始まり、ウォーキングや筋力アップ運動を九十分、先生の元気な掛声とともに心地よい汗をかき、皆さん普段のストレスを解消され、リフレッシュされたことでしょう。

このセミナーは、受講された方々からは、毎年好評をいただいているにもかかわらず申込者数が少ないため、昨年度から所属所人数に応じた割当て制にしました。共済事務担当課においては、人員確保に毎年ご苦労され、割当て制は止めて欲しいとの声もありますが、特定健診が法令化され保険者に義務が生じたことにより、その一環としての事業と位置づけ、全所属所の方に受講していただくよう配慮しました。このため、少しでも多くの方に健康に対する意識を高めていただき、早い段階

から病気にならないよう生活習慣の改善に努めていただくことが大切であり、またこれにより医療費抑制が図られ、組合員の皆さんの負担する掛金の引き上げ抑制効果にもつながります。

今年は、定期健康診断や人間ドックのデータを活用されて、積極的にこのセミナー参加を促している意識の高い所属所が増えていきますので、皆さんもこの機会を上手に活かして健康長寿を目指し、来年はぜひこのセミナーにご参加ください。

次の二名の方からセミナーを受講しての感想文が寄せられましたので、ご紹介いたします。

「健康セミナー」を受講して

取手市役所 堀口 彩子



梅雨の晴れ間の六月二十三日、牛久市中央生涯学習センターで行われた健康セミナーに参加しました。当日は、県南地区の六十二名の方で会場は満席となりました。

前半は、組織心理学・運動生理学を専門とされる皆川芳弘先生の講演がありました。講演と言っても一方

的に聞くだけではなく、自分の体重や年齢から必要エネルギー量を計算したり減量プログラムを出したりと、参加型の内容だったので一時間半もあつという間に感じました。アラフィフにもなると、メタボリックシンドロームも切実な問題です。でも、先生のお話を聞いてみると三ヶ月で5%の減量も「できるかも!」と思ってしまうから不思議です。また、歩くことはやはり一番簡単な健康法の方法です。皆さんも意識して歩数を増やしてみませんか?

後半は、藤巻陽子先生によるメタボ対策のエクササイズです。最初は、楽勝と思っていましたが、少しずつつきつくなってきた、腹筋が終った頃にはしばらく動かせませんでした。日頃の運動不足を実感します。どれも家でも実践してみたいと思うものばかりでしたが特にセルフフットケアと腹筋は、継続してみたいと感じました。一時間半がとても早く見え、久しぶりに心地よい汗を掻きました。

健康セミナーは、今年で十六回目です。今回参加してみても有意義な時間を過ごすことができ、健康について考える良い機会にもなりました。メタボ対策に興味のある方は是非次回参加されることをお勧めします。最後になりましたが、講師の先生方、共済組合の皆さん、ありがとうございました。

「健康セミナー」を受講して
常陸大宮市役所 佐藤 民子



役場に入って三十年。授乳をしなから仕事の勉強をし、幼稚園の小物入れを作るのにまつわりついてきた子供たちももう大学生。子育ても一応一段落して、身軽になってきました。食べる物は、美味しくいただけれることをいいことに、若い頃と同じカロリーをとってきた私。余分な栄養がお腹の周りに・・・気になりだしてきた今日の頃。そこへ、今回の「健康セミナー」でした。

前半は、皆川芳弘先生による講演でした。午後一時三十分からの一番眠くなる時間帯で、とても心配でした。ところが、テンポよく話され、程よい時間に体重コントロールの話で、BMIの計算式を使った計算や標準体重の上限など、事細かなメニューのもとに構成されていました。また、ライフスタイル改善宣言として、オサカナスキヤネ。お茶のオ、魚のサ、海藻のカ、納豆のナ、お酢のス、きのこのキ、野菜のヤ、ネギのネ。これらを食べると高血圧、

高血糖予防に良いことを知りました。運動ステーションでは、四千歩の歩行で、うつ病予防、六千歩で認知症予防、九千歩で動脈硬化予防など、適度な運動が必要なこと。しかも、集中して歩くということ。そして、「他」と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる。」と、明日から実践するのではなく、今日から実践することが自分の健康を保つ一歩だということ。

後半は、藤巻陽子先生による実技指導。メタボ対策!スマート(賢く)に身体引きしめ元気できれいな身体づくり。最初は、ゆっくりしたペースで!徐々にペースアップ。無理のない形でシェイプアップ。これなら私もついていけるかも? 今回の健康セミナーは、自分の健康のために、とても良い勉強になりました。今日の経験を忘れずに健康維持に心掛けていきたいと思えます。

受講者の声 《アンケート結果》

県南会場

- ・もう少し聞きたいと思うくらい時間が短かった。
- ・メタボを簡単に考えていたが、もう少し真剣に考えるべきと思った。
- ・年代別に実施しても良いと思った。
- ・予想以上に良いカリキュラムだった。

県西会場

- ・体験型にしてあるので、大変良かった。
- ・普段運動をしていないのでとても勉強になり、実践していこうと思った。
- ・自分の体重について、一層考えるようになった。

水戸会場

- ・次回はまだ参加したいし、周囲に参加するよう声をかけようと思う。
- ・講義は、ずっと惹きつけられ楽しく学ぶことができた。

県北会場

- ・継続した取り組みになるよう頑張っていきたい。

- ・健康を考えることができた。ここに来ることが健康づくりの第一歩と感じている。