

自分の体の状態を常にチェックすることが健康の秘訣! QOL 健診やベジチェック®を活用して、健康を目指しましょう。

すぐに
チェック

ヒロコで!

Quality of life health check
QOL 健診

健診 年1回 健診(検診)を受けよう

【QOL 健診とは】

弘前大学が開発した健診で、その場で測定結果がわかり、保健師・看護師から生活習慣のアドバイス等も受けられます。昨年の11月からは、ヒロコ(駅前町)3階で無料で受診可能になりました。随時開催(定休日を除く毎日受診可能/事前申し込み不要)と定期開催(月1回開催/事前申し込み制)があります。



「定期開催」のお知らせ

定期開催は、随時開催には無い骨密度と立ち上がりの測定があります。

- ▼とき 2月14日(水)、午前10時~正午(受け付けは午前10時から)
- ▼ところ ヒロコ3階健康ホール
- ▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、骨密度、野菜推定摂取量(ベジチェック®)、立ち上がり
- ▼定員 20人(先着順)
- ▼申し込み方法 2月8日(木)までに申し込みを。
- 問い合わせ・申込先 健康増進課(☎37-3750)

参加者の声

気軽に受診できるので便利。毎日1万歩を歩くのが目標。
Nさん(80代)

立ち上がりが意外とできなかったのですが、運動を心がけます。
Kさん(50代)

骨密度を測りたくて参加。週4~5日の卓球と寝ることが元気の秘訣。
Mさん(70代)

ベジチェック®を初めて受けました。毎日積極的に野菜を食べていますが…まだまだでしたね。
Sさん(60代)

市民の健康増進のために活動するお二人にお話を伺いました。

弘前市健康づくりサポーター連絡協議会
会長 成田 津江さん

楽しく活動して、健康に。



2015(平成27)年のサポーター制度発足から現在まで、和徳学区で活動してきました。高齢者の自宅に出向き、たわいもない会話をして、健康に関する心配ごとなどを聞き取り、健康につながる行動の後押しをしています。また、特定健診やがん検診などの情報を、必要と思われる市民に適切なタイミングと方法で提供し、受診勧奨をするのもサポーターの大切な役割です。

私のモットーは、「楽しく健康に」です。合計282人(令和5年12月時点)の健康づくりサポーターが楽しく活動していれば、それぞれの地域の人たちが元気になり、ひいては市全体がいきいきとなると思っています。

サポーターに興味があれば、すぐに仲間になれます。現在のサポーターが次の世代のサポーターに健康に対する思いや活動を継承していくことでサポーターの活動が広がり、市民皆さんの健康意識の向上につながると考えています。

市民の健康増進が生きがい。

ひろさき健幸増進リーダー会
会長 八木橋 喜代治さん

保健体育の教員を定年退職した後に、自分を育ててくれた地域に少しでも恩返しをしたいと思い、得意分野を生かしながら2013(平成25)年から朝陽学区を拠点に活動を始めました。内容は、「あつがるストレッチ」「あつがる体操」(弘前大学・日本体育大学共同監修)を軸に、筋力トレーニングや認知機能低下予防運動などを、地域の催しに出向き、「指導」するのではなく参加者と一緒に楽しく行っています。また、ロコモ度(ロコモティブシンドロームの段階)を測定し、数値化することで自らの健康度を理解してもらい、ミニ講話では健康教養を高めることに努めています。

運動教室は、高齢者にとって「集いの場」でもあります。交流し、語り合うことができる「心の健康を育む場」であると位置づけています。

これまでの活動を通して、「運動すると体が軽くなり、動きが楽になる」「運動するのが楽しくなった」「次にみんなに会うのが楽しみだ」などの声を聞く機会が増え、参加者の健康意識の変化を感じます。

市民の皆さんが集い、交流し、ちょっとだけ健康を考え、運動する。それが個人の健康増進や健康なコミュニティの構築につながる。これが「健康都市弘前」や「健康なまちづくり」の根源であると、私は信じています。



【おわりに】

今回の特集では、市などが行う健康に関する取り組みなどを紹介しました。さまざまな事業を上手に活用して、自らの健康意識を高めていきましょう。

「あと10分今より多く体を動かそう」、「あと50gベジファーストで野菜を食べよう」、「年1回健診(検診)を受けよう」、この3つを実践して自身と家族の健康増進を目指しましょう!

やさいを
食べよう

ベジチェック®

食事 50g ベジファーストで野菜を食べよう

ベジチェック®はカゴメ株式会社が開発した、手のひらをセンサーに約30秒当てただけで推定野菜摂取量を測定できる機器です。

QOL 健診の健診項目となっているほか、市民の健康意識の向上と行動変容などを旨とする「健康とまちのにぎわい創出事業」の一環で次の5カ所に設置しています。



- ①中三弘前店(土手町)地下1階エスカレーター付近
- ②ヒロコ(駅前町)3階健康広場
- ③イトーヨーカドー弘前店(駅前3丁目)地下1階第2立体駐車場連絡口付近
- ④市役所(上白銀町)市民防災館1階入口付近
- ⑤弘前モータースクール(和泉1丁目)校舎内(期間限定で3月末まで)

ちなみに…野菜50gの摂取例は

- ミニトマト=5個 ●ブロッコリー=小房3つ
- キャベツ=1枚 ●人参=3分の1本 ●ピーマン=2個
- きゅうり=2分の1本 ●たまねぎ=4分の1個

※野菜摂取レベルの平均値は5.5(カゴメ調べ/2022年1月~12月)。

ポクも野菜を
いっぱい
食べるっ!



New!