



風船を使った腹式呼吸の練習など多彩な企画で健康づくりについて考えたキックオフイベント

モニターの抱負

体の内側から変える

立川由香さん(55)
＝前橋市



代謝が悪い、疲れやすいといった不調を感じることが増え、ウォーキングを始めたばかりだった。キャンペーンは良いタイミングで歩き方を学ぶことができてチャンスをもたらした気分。体の中から変えていきたい。

昨年参加で血圧改善

小沼重雄さん(51)
＝太田市



昨年参加し、180あった血圧が現在は120台で推移するほど体に変化があった。目標を定めてチャレンジする大切さを改めて感じ、毎月のようにマラソンに挑戦している。皆さんと一緒に学び半年間頑張りたい。

継続力 将来プラスに

高橋泰司さん(49)
＝前橋市



第1弾の血圧キャンペーンに続いて参加する。昨年のぐんまマラソンは10キロを完走でき、楽しい思い出ができた。血圧を下げるのは苦労したが、継続が大切。5～10年後にきっとこの経験がプラスになるはずだ。

健康習慣学びたい

島村仁基さん(32)
＝中之条町



夫婦で参加している。平日は約4キロ、週末は約10キロの距離を歩くようにしているが、歩き過ぎは膝を壊す不安がある。歩く以外に天気が悪い日でも実践できる、ほど良い負荷の健康習慣を学びたい。

運動不足解消努める

篠崎ゆみさん
＝高崎市



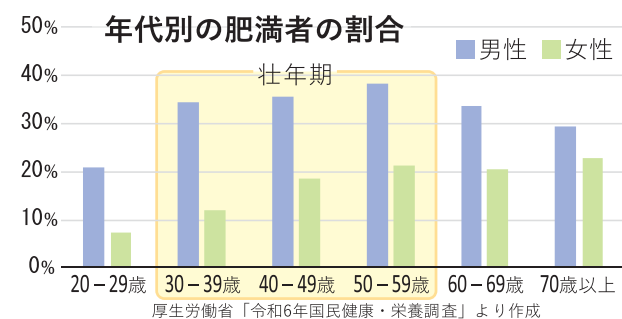
間もなく定年を迎えるが、健康でなければこの先の人生を過ごせない。運動不足で肩こり、腰痛など不調もある。キャンペーンを通して最新情報を得ながら、仲間と楽しく健康づくりに取り組めたらと期待している。

登山楽しむ体力を

54歳女性＝埼玉県

健康のために何か行動したいと考えていたときにキャンペーンを知った。ウォーキングレッスンでは体のゆがみを自覚し、健康づくりの大切さを痛感した。低山登りを始めたので、いろんな山に登れるように頑張りたい。

なぜ壮年期が大切？



「壮年期」に明確な定義はないが、働き盛りの30～50代を分類することが多い。仕事や育児、介護などで自身の健康が後回しになりやすい一方で、身体機能は徐々に衰えて生活習慣病などの症状が現れ始める時期に当たる。厚生労働省

多忙で健康 後回し

の「令和6年国民健康・栄養調査」によると、男女ともに30代から肥満者の割合が増えている傾向が分かる。健康習慣を身に付けることは現在の健康だけでなく、高齢期を長く生き生きと過ごす健康寿命の延伸にもつながっている。

「壮年期」に明確な定義はないが、働き盛りの30～50代を分類することが多い。仕事や育児、介護などで自身の健康が後回しになりやすい一方で、身体機能は徐々に衰えて生活習慣病などの症状が現れ始める時期に当たる。厚生労働省

大人の部活

今日からできる健康づくり

「大人の部活」と題した体験会では「今日からできる健康づくりをテーマに、体の負担を減らす日常の歩き方と姿勢を実践した。講師を務めたのは日本ウォーキングインストラクター協会認定の「フレンチスウォーキングインストラクター」田辺規子さん(54)。モニターとしても参加しており、歩き方の基礎や家でできるストレッチの方法を説明した。ウォーキングレッスンでは「目線を上げて身長を高く、少し歩幅を広げる意識を持つこと」をききながら、壁に背中を付けて正しい姿勢をキープする「壁立ち」や、タオルを使った簡単なストレッチも実践。田辺さんは歩き方と姿勢を正したことでフルマラソンを完走できるようになったと話して、今後挑戦する10キロ走に向けて、今日伝えた意識を生活の中に取り入れてほしい」と伝えた。

目線上げウォーキング

「大人の部活」と題した体験会では「今日からできる健康づくりをテーマに、体の負担を減らす日常の歩き方と姿勢を実践した。講師を務めたのは日本ウォーキングインストラクター協会認定の「フレンチスウォーキングインストラクター」田辺規子さん(54)。モニターとしても参加しており、歩き方の基礎や家でできるストレッチの方法を説明した。ウォーキングレッスンでは「目線を上げて身長を高く、少し歩幅を広げる意識を持つこと」をききながら、壁に背中を付けて正しい姿勢をキープする「壁立ち」や、タオルを使った簡単なストレッチも実践。田辺さんは歩き方と姿勢を正したことでフルマラソンを完走できるようになったと話して、今後挑戦する10キロ走に向けて、今日伝えた意識を生活の中に取り入れてほしい」と伝えた。

主なキャンペーンスケジュール

- 6月 ●キックオフイベント(実施済)
- 7月 ●連続講演会「血圧と健康」
- 8月 ●AIと健康づくり「親子で健康ポスター」
- 連続講演会「食事と健康」
- 減塩食レシピ体験会
- ランニングの合同練習会(複数回)

- 9月 ●連続講演会「お酒と健康」
- 修行体験会「暗闇護摩/ヨガなど」
- 旧中山道ウォーキング
- ぐんまマラソン
- 斎藤塾長と登山実践
- キャンペーンの成果発表会

※すべて予定

明日の自分に健康贈ろう

キャンペーンスタート

上毛新聞社と協会けんぽ群馬支部による県民健康づくりキャンペーンの第2弾「楽しい! 壮年からの健康づくり」が5月23日、前橋市古市町の多目的複合施設「JOMOスクエア」で始まった。30～

50代の公募モニター50人が将来の疾病リスクの低減を目指し、11月までの半年間で体験会や講演会を通して自分に合った健康習慣を見つける。同日はキックオフイベントとして講演会やウォーキングの講座が開かれ、自身の健康づくりと向き合った。

基調講演

上毛新聞健康登山塾

40代で高まるリスク

斎藤塾長(群馬大医学部付属病院長)

か、運動時に効果的な呼吸法などを実践しながら真剣に耳を傾けた。斎藤塾長は30代の終わりにから40代にかけて何らかの病気にかかる人が増え、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症が多いと指摘。これら

健康づくり、群馬は最適

上毛新聞健康登山塾の斎藤塾長(群馬大医学部付属病院長)が、壮年期から健康づくりに取り組むことの大切さについて講演した。モニターらは運動習慣を身に付ける重要性のほ



の疾患に注意することで健康長寿をかなえる可能性が高くなるという。個人でできる効果的な対策について「食事のコントロールと運動習慣、ほぼこの二つに尽きる」と説明。有酸素運動が有効で、1日



田辺さん(手前)と体に負担の少ない歩き方を実践する参加者

主催・協賛あいさつ

仲間と共に高め合って

人生より豊かに元気に

全国健康保険協会(協会けんぽ)群馬支部 岡田芳久支部長

明治安田生命保険群馬支社 嶺岸康支社長



壮年期の30～50代は働き盛りで協会けんぽの加入者にも多い世代。ぜひ一緒に健康増進に取り組んでほしい。健康づくりは環境が大事。キャンペーンを通じて同じ志を持つ仲間をつくり、高め合ってほしい。モニターの皆さまの健康づくりチャレンジの成功を祈念している。



壮年期から日々の運動や食事、心の健康に気を配ることは、今後の人生をより豊かに元気にすることにつながる。キャンペーンの支援を通して、皆さまが健康づくりを見直す良いきっかけとなり、仲間と交流を深めながら楽しく学ぶ有意義な時間になることを願っている。

県民健康づくりキャンペーン「楽しい! 壮年からの健康づくり」を応援しています



「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ 群馬支部

明治安田

公式YouTubeチャンネルでは、当日の様子(一部)を動画でも公開中

- ①斎藤塾長 基調講演「40代で高まるリスク」
- ②群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課「G-WALK+」アプリ紹介
- ③協会けんぽ群馬支部「支部紹介と県内の血圧リスクに関する情報提供」

