

# 予防に、健康に ～ヘルスアップしませんか～



塩尻市健康推進キャラクター  
「ラジッコ」

病気になる前の予防に役立つことや自分の健康の向上などヘルスアップ委員会の活動を知り、健康セミナーなどに参加して、生活をより健康的にしてみませんか。

**問** 健康づくり課保健予防係  
直 0263②0858



ラジオ体操をする際の効果的なポイントを学び、実践する健康セミナーの「ヘルスアップ講座」

## ヘルスアップに関する幅広い 講座の開催

ヘルスアップ委員会では、毎年度、塩尻市の健康課題に沿ったテーマを決めて活動しています。令和5年度は「高血圧」をテーマに、高血圧予防に役立つ講座などのイベントで、市民にヘルスアップに関する情報の提供などをしてきました。過去には、「糖尿病」「高脂血症」「腎臓病」など、さまざまなテーマで講座やイベントの開催を行っています。「健康セ

長野県の平均寿命は47都道府県の中でも長く、常に上位で知られています。この背景には県内70市町村で展開する独自の健康づくりに関する自治組織（保健補導員など）の働きかけや、自治組織を経験した人の存在があり、長きにわたり長野県の健康を支えてきたと考えられます。ヘルスアップ委員会もその一つです。もともとは、戦後、困難な環境の中で住民の命と生活

### もともとは保健補導員

健康セミナーや地区の種まき活動で学んだ知識を自分自身で実践したり、家族や知人に実践してもらったりすることで、病気の発症予防を目指して日々活動しています。

「ナー」では、「ヘルスアップ講座」をはじめ、「こころ講座」「うんどう講座」「たべる講座」などで幅広くヘルスアップの知識を学ぶことができます。また、市内の各地区において、ヘルスアップ委員が企画し、地域のひとと共にヘルスアップに関する知識を学ぶ「地区の種まき活動」を行っています。地区文化祭での活動や、尿中塩分測定、健康講話、ウォーキングやヨガ、ストレッチなどの各種運動教室などを開催しています。

手軽で簡単！

## おうちでヘルスアップ

### ■ラジオ体操

ラジオ体操は、第1、第2が各3分、合わせてたったの6分です。そのカロリー消費量は約22.8kcalで、早歩きウォーキング6分間とほぼ同じ消費カロリーです。塩尻市ヘルスアップ委員会では、効果的なラジオ体操の普及をしています。

市公式YouTube

▶ラジオ体操  
第1（解説編）



▶ラジオ体操  
第1（実践編）



### ■塩尻健康かるた

ヘルスアップ委員手作りの塩尻健康かるたは、子どもからお年寄りまで楽しめるレクリエーションツールとして、地域で親しまれています。（希望者に貸し出しあり）



## 健康に一役！ 委員活動のあれこれ

市民の皆さんのヘルスアップにつながる活動を行うヘルスアップ委員会の会長・副会長に、活動の魅力などを聞きました。



会長  
花田 ふじ子 さん  
(原新田)

### 健康セミナーに参加してほしい

ヘルスアップ委員自らが、健康のレベルアップのために健康セミナーなどに参加し、地区での活動で地区の人に還元するよう活動しています。健康セミナーなどに参加すると、健康的な生活のために意識することが楽しく学べるので、多くの皆さんにぜひ参加してほしいです。

### 多方面の知識を得ることができる

「ヘルスアップ＝健康」というイメージは湧きますが、どのようなことか知っている人は少ないかもしれません。体操、食事など多方面からの知識を得ることができ、健康的な生活のために良い活動だと思います。今後は、皆さんの健康に役立つような地区活動も充実させたいです。



副会長  
佐藤 健志 さん  
(大門田川町)

### 健康のための料理を知ってほしい

栄養講座で、栄養バランスなどを学ぶと、自分を含め家族も口にする食事の中に意識して取り入れることができるため、料理する人が知るだけでも家族で取り組むことができます。ヘルスアップの活動は人間に大事な健康にとって必要なことのため、多くの皆さんに参加してほしいです。



副会長  
大和 妙子 さん  
(洗馬)



広丘地区文化祭で、地域の人にヘルスアップに関する情報提供などを行う地区の種まき活動

### 活動の基本

ヘルスアップ委員の活動の基本は、次の三つです。

①まずは自らの健康に関心を持ち、健診の受診や健康セミナー、各種教室を通じて健康に関する知識を習得する。

②習得した知識を家族や友人に

を守るために孤軍奮闘する保健師の活動を地域の主婦たちが手伝うことから生まれた自主的組織でした。現在は、時代の変化と共に、増加している生活習慣病などの予防を中心に活動しています。

ヘルスアップ委員会の活動に参加したいなど詳細は、下のコード（市ホームページ）をご覧ください。



③各地区で開催される文化祭や健康教室などを通じて、学んだ知識を地域の皆さんに広める。（地区の種まき活動）

広めて一緒に実践する。

### ■手ぬぐい体操

「手ぬぐい体操」は平成16年に作成され、ヘルスアップ委員を中心に普及活動が行われています。手ぬぐい1本で全身の筋肉疲労の回復に役立ち、時間と場所を選ばず、いつでもどこでも簡単に体を動かせます。

