



クローズアップ
CLOSE UP

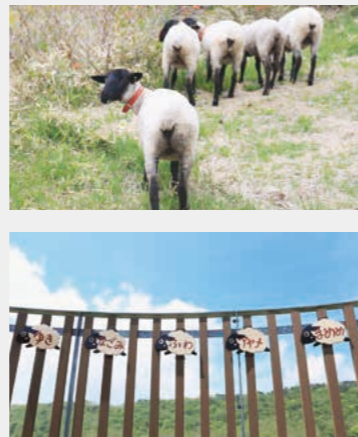
食べて遊んで赤城満喫

5月25日から26日の2日間にわたって、みやぎ千本桜の森公園で「AKAGI PIG-OUT CAMP」を開催しました。PIG OUTとはたらふく食べるという意味。多くの飲食ブースが並びました。テントを張ってキャンプをする人も。自然の中で過ごす時間を、思い思いに楽しみました。



赤城の新アイドル誕生

6月1日、赤城山総合観光案内所で羊の命名式を開催。公募で決定した5頭の名前を発表しました。名前は「なごみ」、「アヤメ」、「ふわ」、「ゆき」、「まめめ」に。命名者の名前に込めた思いも紹介されました。この日から放牧も開始。赤城山の新しい顔として活躍します。



日本の歌留学生が熱唱

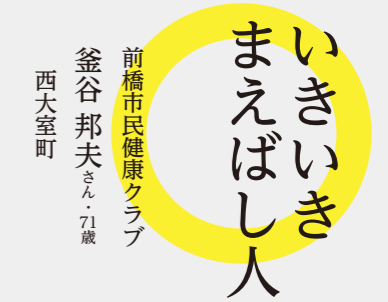
6月2日、中央イベント広場で「まえばしカラオケワールドカップ」を開催。市内4校の日本語学校に通う留学生25人が出場しました。優勝はBoA「Every Heart-ミンナノキモチ-」を歌った中国出身のリユウ・テイさん。来場者は歌と各国の料理を堪能しました。

前橋市民健康クラブでは市民参加型の「街なかウォーキング会」を開催している。この会の特徴は、医療従事者たちが参加者のウォーキングを医学的にサポートすること。東前橋整形外科病院理事長の釜谷さんは、このサポートに携わっている。

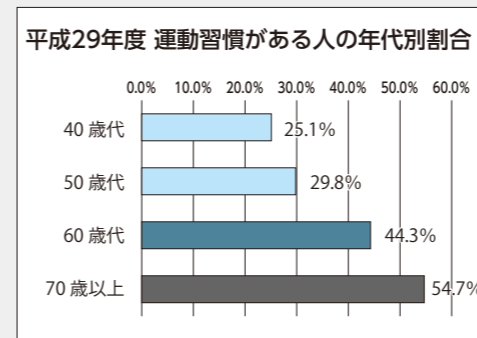
「日本は超高齢社会。20年後には人生90年の時代になって、前橋市では高齢者の割合が37%になります。いつまでも健康で長生きでいること。これが医療費と介護費の削減につながります」

「歩くのは健康にいいと思うことは、皆さん知っているといます。どのくらい歩

歩くことで健康寿命を伸ばす



前橋市民健康クラブ
釜谷 邦夫さん・71歳
西大室町



出典：国保特定健康診査・後期高齢者健康診査など
40～50歳代で運動習慣がある人は3割を下回っています。
70歳を超えても約半数の人しか運動習慣がありません。

市の健康増進計画健康まえばし21に基づき、健康づくりの重点課題を紹介するこのコーナー。今回は「糖尿病対策」です。年々患者数が増え続けている糖尿病。予防にはバランスの良い食事、そして、適度な運動が必要不可欠です。

カラダにいいこと
プラスワン +1
Vol.2 糖尿病対策

健康増進課
☎ 027-220-5708



健康まえばし21



- ながら運動で生活習慣病予防
- ①両足を床から浮かせる
 - ②お腹をへこませる
 - ③背中はやや丸める



市では気軽に運動を始めたい人向けの教室を開催。受講者は目標を掲げ頑張っています。

あなたは隠れ座りすぎではありませんか。1時間座り続けると、寿命が短縮するという研究結果があります。座りっ放し、ごろごろしっ放しの生活は、糖尿病などの生活習慣病やがんのリスクを高めます。現代は便利なものであふれ、動く機会が減っています。30分に一度は立ち上がり、日頃から意識して動くことが大切です。

エレベーターは使わず階段を使う、なるべく遠くに駐車して歩くなど、活動量を増やす工夫が必要です。時間が無い人でも簡単にできる、ながら運動も日常に取り入れ、習慣にしてみてください。