

森谷さんご家族  
よねこ  
 (左から) 米子さん、サクさん、  
もりんど  
 守人さん

【特集】健康長寿日本一のまちを目指して  
 元気に笑って生きていこう

森谷家にとって自慢のおばあちゃん、サクさんは、今年で満100歳を迎えます。「私たちより元気だよ」と笑う家族に、「皆に良くしてもらってありがたい」とサクさん。元気の秘訣は、食事、散歩、人と話すことだと教えてくれました。

今年、本市の「健康長寿日本一のまちづくり」が始動。この特集では、市内で健康長寿に取り組む人々を紹介し、皆さんへ元気の秘訣をお届けします。さあ、今日も元気に笑って過ごすべし！

■問合せ／健康課健康企画担当 ☎(24) 8181

健康長寿日本一のまちづくりの取り組み

「健康長寿日本一のまちづくり」とは、市民誰もが健康で、明るく元気に過ごせるまちを目指す取り組みのことです。そのため、子どもから高齢者までの各世代に応じた課題の解消を目指し、「自分のやりたいことができる」「自分らしく生きることができる」そんなまちをつくります。



乳幼児期

- \*子育て環境の整備
- \*子育て世帯の負担軽減
- \*親子で遊べる屋内施設の検討



学童期  
青年期

- \*教育環境の整備
- \*いじめ・不登校対策
- \*貧困家庭への支援



成人期

- \*趣味などを通じた生きがいづくり
- \*ワークライフバランス推進・健康経営
- \*健診等受診率向上



高齢期

- \*地域貢献活動
- \*豊富な知識経験を活かした社会参加
- \*就業機会の確保

全世代

- \*1市民1スポーツ（運動不足の解消）
- \*健診受診率の向上による病気の早期発見・早期治療
- \*自主的な健康づくり活動を行う団体などへの支援
- \*高等教育機関による健康産業の研究 ほか

# 子どもの

# 適塩



芋煮、ラーメンなど塩分が高い食事に馴染み深い私たち。次代を担う子どもに「適切な塩分」を教える大切さを、米沢栄養大学の金谷由希先生に聞きました。



米沢栄養大学 健康栄養学部  
講師 金谷由希さん

今年、第七中学校の2年生を対象に行われている減塩教育プロジェクト。尿検査や食事調査で塩分摂取の実態を把握し、中学生や保護者に対して食育を行うものです。このプロジェクトに携わっているのが、米沢栄養大学の金谷由希先生です。

「食事を含む生活習慣の基礎は、子ども時代にできあがります。この時期に適切な塩分摂取（適塩）を身に付けることは、将来への貯金のよう

なもの」です。学童・青年期における食育、特に塩分摂取に関する教育の大切さを、金谷先生は「貯金」に例えて話します。「例えば濃い味に慣れた人は、薄い味に戻ることが難しいです。その結果、塩分が高い食事を何年も続けていると、血管がしなやかな若いうちはずぐに高血圧などの症状として現れることは少ないですが、加齢と共に身体へ影響が出てきます。子どもの時期に適塩の食生活が得られていれば、高齢期に病気になるににくいといったメリットがあります」。塩分への意識が高まることで、子どもたちが自分で食事を選択したり、作ったりする際に自ら気を付けるようになる、と言います。

本市の子どもの塩分摂取実態は調査中ですが、傾向が分かった際には、より具体的な

食育が可能になります。「私たち地元の大学が自ら、地元での食育に携わることには意義があります。結果、子どもたちが知識を自宅に持ち帰り、家庭で話題になれば、全世代に知識が共有されます。子どもたちへの食育はもちろんですが、食事を作る保護者の理解も大切。家族と食事について話し合うきっかけにもなればと考えています」。

## 減塩にチャレンジしてみよう！



醤油はかけずにつける



汁物は具たくさんに



塩味でなく酸味を利用

## 栄養士に聞いた！適塩ってどのくらい？

- 塩分のとり過ぎはなぜ体に良くないの？  
高血圧や心臓病などの病気にかかってしまうかもしれないからです。
- 適量ってどのくらい？  
12歳以上で男性8.0g未満・女性7.0g未満が1日当たりの適量です。
- 塩分8.0gってどのくらい？  
ラーメン1杯が約8.0gです。スープを残すと約8割減塩できます。
- 普段の食事はすこし薄味を心掛けたらいいかも！

健康課 管理栄養士  
佐藤利佳

## フードモデルで塩分やカロリーを調べよう

米沢栄養大学と協力し、フードモデル（食品サンプル）を利用した栄養バランスチェックを行っています。

▼生涯学習フェスティバルで体験▼

■日時／10月6日(出)9時30分～16時、  
10月7日(日)10時～15時



## 食育絵本を制作しています

米沢栄養大学の学生が取材・編集を行い、食育絵本を制作中です。できあがり次第、市内の保育施設などへ配布する予定です。



畜産農家への取材の様子

# 従業員の健康づくり



従業員の健康のため、工夫を凝らす企業があります。2年連続で健康経営優良法人に認定された置賜建設(株)の鈴木雅彦さんと加藤美千代さんに聞きました。

「健康管理は理屈と形式ではなく、本質が大切。地道に一步一步、本気で取り組むことで、やっと従業員の意識が健康に向いていきます」。土木・建築工事など総合建設業を営む置賜建設(株)は、やまがた健康づくり大賞を受賞するなど、従業員の健康管理に実績があります。その道のりは地道な改善の積み重ねだと、加藤さんは話します。「定期健康診断の有所見率を下げる取り組みから始めました。次いで健診の基本



置賜建設(株)

総務部長  
鈴木 雅彦さん

総務部  
加藤 美千代さん

項目に、腹部エコーや胃の検診などを追加し、会社負担で全員が受けられるようにしています。感染症予防にも力を入れます。独自の安全衛生ハンドブックを作成・配付しているそうです。昨年からは、従業員が自身の健康増進に4か月間取り組み「4か月チャレンジ」を実施。鈴木さんは「健康意識が高まり、全員がきちんと取り組みました」と話します。他にも、置賜建設(株)では朝のラジオ体操後に2人組ストレッチや握手をしています。「皆、自分の体調の変化や、それを申告することが苦手なようです。そのため、2人組で相手の表情や体温を確認すると同時に、交流も図るようにしています」と、鈴木さんと加藤さんは話します。「社長とともに従業員の健康を第一に考え、今後も一歩ずつ、健康づくりに取り組みます」。

## 置賜建設(株)流

### 従業員の健康づくり術



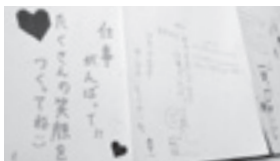
#### ◀2人組ストレッチと握手

コミュニケーションを取りながらお互いの体調を確認し合う。



#### ◀4か月チャレンジ

1週間ごとに健康を振り返りながら4か月後の目標達成にチャレンジ



#### ◀家族からのメッセージ

家族からの応援メッセージを集め、職場に掲示

従業員の病気を未然に防ぎたい  
私たちの会社は、創業から77期目を迎え、従業員は現在62人です。今年初めて認定法人になりましたが、昔から行っていることは変わりません。年に1度の健康診断や、精密検査への働きかけなど、従業員の健康管理は、病気を未然に防ぐことを念頭に置いています。また、毎月行う産業医の健康相談や、メンタルヘルスなど外部の相談窓口を設けるなどして、従業員が身体的・精神的に働きやすい環境づくりに努めています。そのため、従業員の勤続年数が長いのも会社の特徴です。今後はこれまでの取り組みに加え、受動喫煙対策に力を入れていく予定です。



日本刃物(株)【金属製品製造】  
総務課 情野 明美さん

## 健康経営優良法人 2018 認定法人インタビュー

### 健康管理は経営の強み

健康診断の所見は絶対に放置しない

私たちの会社が最も力を入れてしている健康管理は、二次検診の徹底です。健康診断で所見があった従業員に対し、産業医から何度も指導が入ります。所見がありながら、二次検診を受けずに放置し重症化した例があったことから、健診の所見は絶対に放置しないとの思いで取り組んでいます。

会社の理念は、従業員の健康を大切にすること。従業員あつての会社、健康あつての生産です。目に付くところに自作の健康管理啓発ポスターを貼るなど、今後も引き続き健康づくりの情報提供に努め、健康で働き続けられる環境を作っていきます。



(株)井上精工【板金加工など】  
管理部 遠藤 重美さん



8月8日(水)早朝  
すこやかセンター前広場で

# 毎朝の健康体操



いつまでも健康で過ごすためには、食事も運動も、日々の積み重ねが大切です。毎朝のラジオ体操を欠かさず行う、重野貞夫さんに聞きました。

「皆さん、おはようございます！今日も元気いっぱい、がんばろう！」毎朝6時30分、すこやかセンター駐車場は、重野貞夫さんの大きな号令とともに、スピーカーからお馴染みのラジオ体操のメロディーが流れ始めます。夏休み真っ只中のこの日は、近所に住む子どもたちも参加し、約60人が体操を行いました。すこやかセンターのラジオ体操が始まったのは13年前。それから3月が日を除いて毎朝行われています。冬季など屋外が使えない日は、館内が会場になると話します。「屋内でも体操できる利点から、南原から通う人もいます。皆さんとピアガーデンなども行い、喜んでもらっています」。昨年、これまでの実績が認められ、ラジオ体操優良団体として表彰されました。



西部地区ラジオ体操  
代表 重野 貞夫 さん

重野さんがラジオ体操を始めたきっかけは何でしょうか。「年齢を重ねる毎に体の節々が痛く感じるようになりました。そんな時、たまたま友人に誘われ、ラジオ体操に通いました」。体操が日課になったことで健康を意識し始め、禁煙や早寝早起きの習慣もできたと言います。また、旅行などで、すこやかセンターに出向くことのできない日は、携帯ラジオで毎日体操しているそうです。

インタビュウの最後、重野さんにラジオ体操の魅力をお聞きしました。「清々しい朝に毎日を動かすことです。健康は毎日の積み重ねが大切だとつくづく感じます。仲間と共に継続して取り組むことができるラジオ体操は、私の何よりの健康の秘訣です」。

## 市からのお知らせ

### 体力・運動能力を調べませんか

体力・運動能力調査の対象者を募集します。この機会にご自身の体力・運動能力の現状を把握してみませんか。応募をお持ちしています。

- 日時 / 10月8日(月・祝) 15時～17時
- 場所 / 市営体育館
- 対象 / どなたでも (50～64歳の人を優先)
- 内容 / 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・急歩若しくは20mシャトルラン (往復持久走)
- 持ち物 / 運動着・室内用運動靴
- その他 /
  - ・調査参加者には粗品をお渡しします。
  - ・応募者多数の際には先着順となります。
- 応募・問合せ /
  - 社会教育・体育課体育振興担当 ☎ 23-6535

### 健康長寿市民会議を開催しました

市民と行政が丸となってプロジェクトを進めるべく、7月19日(木)に米沢市民会議を開催しました。会議には、地域や企業、医療機関、教育機関など各種団体から参加いただき、健康長寿の現状、プロジェクトの進め方、目標値の設定方法などについて話し合いました。



8ページの「目指せ!! 健康長寿日本一」コーナーでは、山形大学工学部で研究中の食品加工技術を紹介しています。ぜひご覧ください。