

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

(健康増進普及月間統一標語)

勝山市民に多い、気になる生活習慣

・運動に取り組む人が
年々減少しています!!

(H25: 36.3%→
H29: 25.9%)



・4人に1人は
早食いです!!



資料: 勝山市国民健康保険特定検診法廷報告

運動不足や早食いは**糖尿病**や**高血圧等**の**生活習慣病**に深く関係しています。

実際に、勝山市民は全国や福井県に比べ、糖尿病や高血圧で治療をしている人が多く、他人事ではありません。生活習慣病を予防するためにも、日頃から運動や食事に気を付けたり、禁煙するなどできることから取り組みましょう。

運動

運動は血圧や血糖値の低下、血中コレステロールの減少などに効果があります。毎日の生活の中で「プラス10分」を意識して体を動かすようにしましょう。どんな天気でもウォーキングができるジオアリーナもおすすめです。

～忙しいあなたにおすすめ!

脂肪燃焼に効果的な

早歩きウォーキング～

- ①大きく腕を振って
- ②いつもより広い歩幅で
- ③早歩きを意識しよう

早歩きは普通歩行の
約2倍カロリーを消費!!



禁煙

たばこに含まれる多くの有害物質は、がんや生活習慣病になるリスクを高めます。また、喫煙者の周りではたばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙)でも同様に健康に影響を及ぼします。

～たばこの害から身を守ろう～

①禁煙にチャレンジ

禁煙外来や保健師による個別相談を活用しましょう

②受動喫煙に注意!

法改正により受動喫煙対策はマナーからルールへと変わりました。周りの人がたばこの煙を吸い込まないように配慮しましょう。



食事

早食いは、満腹を感じにくいだけでなく、食後の血糖値が上がりやすく、糖尿病のリスクが高まります。

～早食いを予防するためのポイント～

①作るときのポイント

- ・食材を大きく、厚めに切る
- ・薄味にする
- 食材本来の味を味わおうとよく噛むようになります

②食べるときのポイント

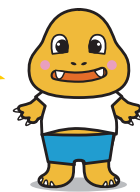
- ・ひと口の量を減らす
- ひと口の量を減らすことで、食事全体の噛む回数を増やします。
- ・ベジファースト(野菜から食べ始める)
- 野菜をよく噛むと満腹感が得やすいほか、食物繊維の働きにより血糖値の上昇が緩やかになります。



定期的な健診・がん検診

生活習慣病やがんは症状が現れにくく、気付いたときには重症化していたということもあります。健康に自信のある方も、定期的に健診・がん検診を受け健康状態をチェックしましょう。

生活習慣を見直し、
健康づくりに取り組みましょう



図健康長寿課(すこやか内) ☎87-0888



高校生が勝山市の未来を語る

勝山高校生 市長と語る会

8月9日、勝山市役所において「勝山高校生 市長と語る会」が開かれ、5グループ9人の3年生が「かつやま創生プラン」を発表し、山岸市長に自分たちの考えや思いを伝えました。この創生プランは、高校生活3年間を通じて取り組んだ総合的な学習の時間の「勝山人」で練り上げられたもので、3年生50グループが校内で発表し、その中から評価の高かった5グループが選ばれました。

釣りで創生

村上雄哉さん、荒木裕一さん

勝山市で鮎が釣れなくなってきているのは、天然遡上の稚魚が減っているのが一番の原因と考えた。そこで鮎が遡上しやすくなるよう漁場を整備する。また、勝山では琵琶湖産の稚鮎を放流しているが、海水への耐性がなく河口で死に遡上してこない。勝山鮎の海水耐性も低くなると思うので稚魚の放流はやめるべき。そのほか、発電所からの放水量を安定させ、鮎が産卵しやすくなるなどの対策をしてほしい。

勝山左義長まつりを利用して

野尻愛佳さん

昨年のツアーを参考に2日間のスケジュールを組んだ。1日目が勝山観光コースで3つのコースを選ぶ。2日

目は左義長まつりを散策する。PRは新聞、ポスターのほかYouTubeで行う。動画は10分程度で検索に引っかかりやすくする。ツアーを開催するにはまつりの継続が大切。自分たちもボランティアなどで参加したい。

自分たちの力で変える!

勝山をよりよい地域にするために

木下麻梨さん

人口がほぼ同じ養父市は中山間地農業の改革拠点地として注目されている。養父市同様、国家戦略特区となり、新たな農業モデルを構築してはどうか。それには市長を中心に市民全体が意欲を見せることが必要。特に若い人に向けた情報発信やイベントの開催などで市全体を盛り上げ、農業で多くの人に勝山の良さを知ってほしい。

勝山創生案

わたらの地方創生

杉本隼飛さん、齋藤健人さん
細野邦彦さん

今の勝山が好きなので、自然環境をそのままに持続可能な社会を構築することを考えた。移住者として、都会から離れ暮らしたい人や子どもを健康に育てたい人などを対象とした。働き方改革や空き家の提供で移住者が住みやすくなる。豊かな自然を守るため、勝

山の植生にあったコナラなどを植林すべき。移住体験で自然環境や人の温かさをアピールするとよい。

もったな損防止対策

壺内美恵さん、林 美里さん

勝山の知られざる歴史や隠された魅力がある観光地を「もったな損」と命名した。観光地を時代に注目して分類し、タイムスリップ感を楽しむ「歴史発掘ツアー」を提案する。また、平泉寺は苔で有名なので、苔を使った体験などはどうか。平泉寺の苔を育てて増殖し使えるとよい。そのほか、道の駅で苔をモチーフにしたスイーツなどを販売してはどうか。イベントで苔がテーマの料理コンテストもよいと思う。

山岸市長は、それぞれの発表について「よく勉強し、よく考えている」と感心し、ここで出たアイデアを広める場を提供したいと述べました。

始めは緊張していた生徒たちも徐々に慣れ、生き生きと発表していました。勝山市は、今後も若者の意見が政策に反映されるよう務めていきます。

図学校教育課(教育会館2階)

☎88-8112

会の詳細は
こちらを
ご覧ください

