



勝山年の市

1月25日に本町通りで、毎年恒例の勝山年の市が開かれました。好天に恵まれ、約2万3千人の人数で賑わいました。



目指せ!!

健康のまち勝山

「健康チャレンジ」講演会を開催

市は、健康のまち勝山を目指し、「健康チャレンジ」を平成26年5月25日から10月26日までの155日間で実施しました。

「健康チャレンジ」は、1日30分以上のウォーキングで1ポイント、各種健康づくり事業に参加してボーナスポイントを集め、100ポイント達成を目指す事業で、大人338人、子ども23人の合計361人が参加しました。

また、福井大学教育地域科学部人間文化講座の戎利光教授にご協力いただき、「健康チャレンジ」開始前と終了後に行った血液検査と体力測定の結果から、「健康チャレンジ」の効果について共同研究を実施しました。

その結果について、「健康のまち勝山の実現に向けた健康チャレンジの効果」と題し、1月25日に講演会を開催しましたので、その内容についてご紹介します。

調査した内容

- 体力（握力、開眼片足立ち、上体起こし、長座体前屈、足指力）
- 体脂肪率
- 血液成分
 - ・TC（総コレステロール）
 - ・HDL-C（善玉コレステロール）
 - ・LDL-C（悪玉コレステロール）
 - ・TG（中性脂肪）
 - ・HbA1c（血糖値の高い状態が続くと高値になる）
- 血圧
- 心の健康度自己評価票（ストレスチェック）
- ライフスタイルに関するアンケート

健康チャレンジによる効果

講演会では、戎教授より「健康チャレンジ」開始前と終了後のデータの比較・分析結果について説明があり、次のような効果があったと報告がありました。

- ・血液脂質の改善が認められ動脈硬化の予防が期待できる
- ・体力は全般的に向上し、特に筋持久力（それほどきつくない力仕事を長い間する能力）や足指力（足の親指と第2指で測定器のつまみを挟んで計測した下肢筋力）の向上は著しかった

※調査結果については、市のホームページでご覧いただけます



戎利光教授

今回の「健康チャレンジ」事業を通じて、ウォーキングなどの軽い運動を続けていくことで、体に負担をかけずに動脈硬化の予防や体力の向上が期待できることがわかりました。積極的にウォーキングを取り入れることで、毎日の生活を健康に送っていただきたいと思えます。

健康長寿課（すこやか内）
☎ 87・0888



最高ポイント達成者表彰

「健康チャレンジ」で最高の221ポイントを達成された茅田雅恵さん（鹿谷町保田）が表彰されました。



健康チャレンジ 100ポイント達成者抽選会開催

講演会終了後、健康チャレンジの100ポイント達成者抽選会を開催しました。170の方が100ポイントを達成し、抽選会には108の方が参加され、商品券やお肉などの豪華賞品が50名の方に贈呈されました。

