

第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#) [第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)

しずおか健康長寿財団は平成31年1月11日(金)、平成30年度しずおか健康いきいきフォーラム21「第2回しずおか健康づくり連携・協働のつどい」を沼津市大手町のプラサヴェルデで開いた。

しずおか健康いきいきフォーラム21は、県民が心身共に健やかに暮らすことができるように「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目指して、構成組織の自主活動の積極的な展開並びにしずおか健康づくりサポーター等との連携・協働による事業推進の基盤強化を図り、県民総参加の健康づくり活動を推進しています。



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#) [第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#) [第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)

県東部など9企業・団体のしずおか健康づくりサポーターが展示ブースを設け、参加者約160人に向け1時間の健康づくりに関する情報発信・情報交換を実施した。
 血管年齢・貧血測定、血圧・脈拍・体脂肪測定、体組成測定、血流測定、口臭・口腔機能測定などを通して、運動や食生活のアドバイスから簡単なカルシウム補給ができる食べ方の試食提案、健康体操実技など大いに賑わった。



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)

[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)

ステージでは、しずおか健康づくりサポーター5企業・団体の活動事例発表があり、NPO法人全日本健康音楽研究会静岡東部支部がなつかし唱歌や歌謡曲に合わせて体を動かす「健康表現体操」を実演した。来場者も腕や膝を伸ばしたり、体をひねったりしながら運動した。



[第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#) [第2回しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい](#)

信州大学学術研究院医学系 能勢 博 特任教授の講演「10歳若返る!インターバル速歩」-その背景と効果のエビデンス-の概要は国家予算100兆円に対して2025年超高齢化の医療費は52兆円に達する。体力の低下が医療費の膨張を底上げしている現状より、体力を20%上げることのできる「インターバル速歩」の推進により医療費を20%抑えることができる。効能は、血圧の低下、生活習慣病を減らす、うつ病からの脱却、睡眠の効率が上がる、認知障害の低下などその効果は自己比較・他者比較・コミュニティの育成に絶大な影響をもたらす。

インターバル速歩とは、3分間早歩きし3分間ゆっくり歩きを繰り返すこと。1週間60分の早歩きのスズメで、まずは2ヶ月に来る倦怠期を乗り越え、5ヶ月の継続を推奨した。

詳細は、熟年体操大学リサーチセンター<http://www.jtrc.or.jp>

生きがい特派員

沼津・北駿担当 福田和男