



鶴川 久美子さん  
Tsurukawa Kumiko  
〔岩下一区〕

清永 和子さん  
Kiyonaga Kazuko  
〔岩下一区〕

佐藤 富子さん  
Satou Tomiko  
〔上早川四区〕

楠本 典生さん  
Kusumoto Norio  
〔上早川二区〕

町総合保健福祉センターの運動教室「ヘルスアップクラブ」で、自身の健康づくりに継続的に取り組んでいる。

## 健診の受診と「ヘルスアップクラブ」で心身ともに健康に

町総合保健福祉センターで週1回開催している運動教室「ヘルスアップクラブ」は、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどで健康づくりを目指す教室。参加料は1回630円で、誰でも参加

できる。佐藤富子さん、鶴川久美子さん、清永和子さん、楠本典生さんは、同教室に通い、自身の健康づくりに取り組んでいる。「町の特定健診を受診して」、「知り合いなどから誘われて」ときっかけは

さまざまだが、4人の健康に対する意識は高い。「健診を受けたとき、『メタボリックシンドローム』と判定されました。そのときにもらったのが、この教室の半年間無料券。それから5年間通い続けています」と話すのは楠本さん。健診を受診してから、「1日1万歩を目標にウォーキングを始め、今では体重はマイナス13キ、ウエス

トはマイナス15キになりました」と、「脱・メタボ」を見事達成した。

町の保健師に勧められて、同教室に通い始めた清永さんは、知り合いだった佐藤さんと鶴川さんにも誘いの声を掛けた。3人は、「自分のペースで、無理せず楽しく」運動を続け、血圧などの数値の改善や体重の減少など、効果を実感。「1人では続かなくて挫折してしまうかもしれないけど、みんなと一緒に運動すると、楽しくて長続きします」と、モチベーションを維持し、今では心身共に健康そのもの、だという。

毎年必ず町の健診を受診して、自分の健康状態の把握に努めている4人。「健診を受けた後は、運動指導、栄養指導などのサポートも受けられます。健診を受けない人は、本当にもつたいない」と話す。「自分が健康になれば、医療費や税金だって安くなって良いことづくめ。もっと多くの人に、健診の受診や運動教室に参加してもらいたい」と笑顔で語った。

## 広報 こうさ

2013年（平成25年）2月号  
通巻523号