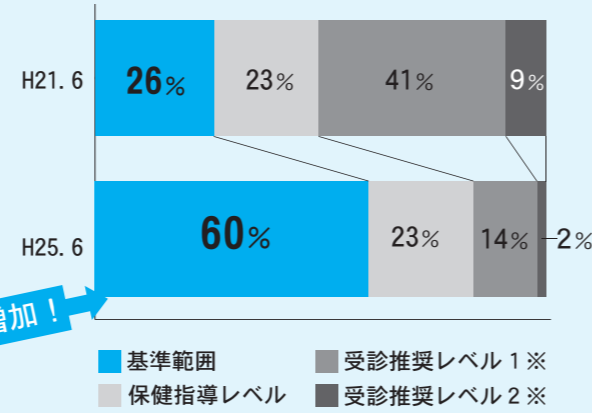


## 多くの参加者の 最高血圧値が基準範囲に！

平成21年6月で最高血圧(130未満)が基準範囲内だった参加者は26%でしたが、平成25年6月で60%と大幅に増加し、健康状態が改善しています。一方で病院の受診を勧められる血圧の高い値の参加者は大きく減少し、血圧の薬を飲む必要がなくなった人も。徐々に健康づくりの効果が現れてきています。

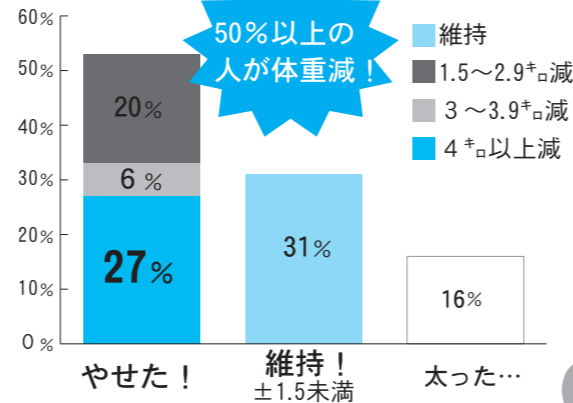
※1 生活習慣を改善しても数値が改善しない場合、医療機関の受診を勧めるレベル  
※2 すぐに医療機関の受診を勧めるレベル

基準範囲内が大幅増加！



## 体重にも変化！ やせた人が続々増加中！

平成21年6月～平成25年6月に継続して参加した人の体重の増減を調査したところ、半数以上の参加者の体重が減っていました。4kg以上痩せた人がなんと27%います。また、大きな変化はなかったものの、太ることなく体重を維持できている参加者は31%で、多くの人の体重管理に役立っていることが分かります。



「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のこと。この期間が長ければ生涯現役で好きなことができることとなります。

岩手県の平均寿命は男性78・57歳、女性85・95歳。これに対して健康寿命は男性69・43歳、女性73・25歳。このことから寝たきりなどで日常生活に制限のある期間がとて長いことが分かります。

健康寿命が短い原因の多くは脳卒中や転倒による骨折などが挙げられます。これらの病気は生活習慣が大きく関わるもの。日ごろから健康に気をつけて生活することが大切です。

### 健康寿命を延ばそう！

「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のこと。この期間が長ければ生涯現役で好きなことができることとなります。

始めるのはいいが三日坊主になりはしないか？と自分を疑う人も多いでしょう。しかしこの健康塾は無理せずできることも特徴。歩数計を付けて、ときどき指定した会場(下記参照)で計測するだけでも大丈夫。平日はスタッフが会場を巡回していますので、都合のつく会場にお越しください。

## ICT巡回一覧表

月	火	水	木	金
★市民センター 10時～11時半	★仲町自治会館 10時～11時45分	★ちょボラ 10時～11時半	★松崎地区センター 10時～11時	★サポートセンター※ 10時～11時
★達曽部多目的集会所 10時～11時半	★鱒沢老人憩いの家 10時～11時半	★綾織地区センター 10時～11時半	★青笹地区センター 9時半～11時	★下早瀬コミセン 10時～11時半
★上組町コミセン 14時～15時半	★松崎地区センター 14時～15時半	★上郷地区センター 14時～15時半	★土淵地区センター 13時半～15時	★附馬牛地区センター 9時半～11時
★宮守ホール 13時半～15時	★小友地区センター 13時半～15時	★新穀町自治会館 14時～15時半	★新町自治会館 13時半～15時	★上郷地区センター 14時～15時半
★上宮守多目的集会所 13時半～14時半			★遠野健康福祉の里 17時～18時	★上早瀬コミセン 14時～15時半

※仮設住宅『希望の郷「絆」』内

## 特集

# 冬こそ運動！ 「健康」は歩けばやってくる！

外は寒いからお菓子をつまみながらこたつでゴロゴロ…。そんな日々を送っている人も多いのでは？ しかしこの季節のそんな暮らしが、生涯付き合わなければならない糖尿病や脳卒中などを招きます。市ではこれらの病気を未然に防ぐためのICT健康塾を開催。その概要をご紹介します！

ICT…「アイシーティー」と読みます

よくない生活習慣を続けると…

肥満

悪玉コレステロールが増える

血糖値や血圧の上昇

脳卒中や心臓病、  
がんや認知症など  
にかかる危険が！

どうすればいい…？

何かをしなくてはいけない気持ちはある。だけど一体どこから、何を…。きっかけがほしい！

市の「ICT健康塾」はどう？

ICT？ それはなに？ どんなことをするの？ 面倒くさいのかな？ ちょっと教えて！



健康への不安や悩みを抱えている人はあなただけではありません！

### ICT健康塾とは？

「ICT」とは、パソコンやインターネット、テレビ電話など通信技術のこと。「ICT健康塾」はそれらを使って遠くにいる医師などから健康相談が受けられるもので、市民の皆さまの健康づくりのために平成21年から取り組み始めています。

この健康塾の特徴の一つで、参加者は歩数計を身に付けます。参加者は歩数や体重、血圧などを最寄りの集会所などで測定。その数値をインターネット通信で送り、その結果をもとに健康づくりや病気を未然に防ぐためのアドバイスを受けることができます。

もう一つの特徴は健康に関心がある人が集まるので、健康への悩みを共有できること。一人じゃないうような安心が生まれ、同じ悩みを持つ者同士、健康への意識も一緒に高め合うことができます。

### 簡単に始められる？

ICT健康塾はいつでも、誰でも簡単に始めることができます。健康塾の詳細なことや申し込みはこのページ右上へお電話ください！参加者の多くは高齢者です。

これが歩数計です→



### STEP 3

## わかる

過去のデータから普段の生活を振り返ることができます



お医者さんなどからテレビ電話で具体的な健康指導が受けられます

過去のデータから変化の原因が分かるはずです。この週は飲み会があったな、間食しすぎたから数値があがったのかな？ この日は運動したから体重が減ったのかも！ など、データで自分の生活を振り返ることができます。さらに年2回、テレビ電話で遠くにいるお医者さんなどから、プロの視点で健康指導を受けることができます。

孫が大きくなっても健康！

伊勢崎健時さん(76)  
=小友町=



積極的に運動するようになったほか、食事では糖분을控えるように。出不精でしたが、今では参加者との会話も楽しみになりました。テレビ電話での医師のアドバイスは具体的なので、大変助かっています。孫が大きくなっても健康でいることが目標です。

### STEP 4

## 変わる

さあ、いよいよ健康へ意識も変わってきたはず！あとはやるだけです！



みんな元気ウォーキング！

どう生活すれば体重や血圧などを維持できるのか？ 食べる量を減らす？ もうちょっと歩くかな？ そうだ！今度一緒にウォーキングしない？ など、意識や行動が変わってくるはず！それは健康になりたいという意欲につながっている証です！その意気でみんなで前進しましょう！



市保健医療課  
ICT担当  
箱山 遥

ICT健康塾は血圧や体重をはかるだけではなく、変化をグラフで目にする事で、安心したり気を付けようと思えたりするので健康管理にはぴったり。始めるのに遅すぎることはありません。いつでも参加をお待ちしております。参加者みんなで健康を目指しましょう！

希望の明日に健康を  
健康であり続けると、たくさん  
のメリットがあります。医療  
にかかる費用も少なくなるほ  
か、趣味や旅行、孫や地域との  
交流など、さまざまなことがで  
きます。  
健康に自信がないがどうした  
らいいだろう、自分はそのも  
健康なのか。悩みはつきない  
と思います。そのような方は  
ICT健康塾に参加してみませ  
んか？ 歩数計を付けたらたく  
さん歩かなくてははいけない？  
そんなことはありません。あく  
まで「自分のペース」で気長に続  
けることが大切なポイントです。  
また、スタッフの確かなアドバ  
イスであなたの健康づくりをお  
手伝いします。  
そして何より心強いのは健康  
塾にはたくさん仲間が集うこ  
と。集まるのが楽しくなり、  
健康への意識が高まり、いつ  
の間にかみんなで健康を目指し  
ている。さあ、あなたの健康ス  
イッチをオンに！一緒に健康  
な体づくりを始めましょう！  
特集 『健康』は歩けばやっ  
てくる！  
おわり

# みんなでやれば続けられる！ 健康づくりへのステップ4

スタッフがお待ちしております！

仲間もいるし、支えてくれるスタッフもいる。これならできるかもしれない！そんなあなたにICTのステップ4をご紹介します。まずは、気長に臨むことが秘けつです！



### STEP 1

## はかる

誰だってイヤ！体重、血圧、体脂肪率！でも、はかることから始めよう

健康への第一歩は、はかることから。体重や血圧などのほか、歩数計で1日の歩数をはかります。週1回、ICTスタッフが巡回している最寄りの集会施設に行きチェック。参加者は一人ではありません。恥ずかしがらずに行ってみましょう。



会場にはスタッフやICTで健康づくりに取り組む仲間が集まります

step

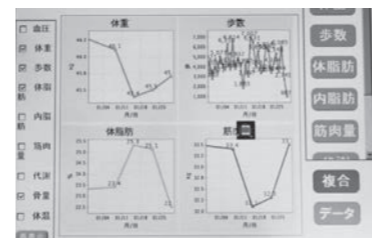


Weight

### STEP 2

## 知る

計測結果をもとに自分の体を自己分析してみましょう



体重や歩数、血圧などこれまでのデータをグラフで確認できます

計測したデータは、自動で機器に取り込まれるので、難しい操作はありません。もし分からないことがあってもスタッフが優しく教えます！過去のデータは蓄積され、グラフでその変化を確認することができます。自分の体がどのように変化しているのか、現状を知りましょう。

無理なく数値も良くなりました

平山テル子さん(68)  
=青笹町=



友人と一緒に始めました。はかることで体重や血圧などを意識するようになり、数値を良くしようと生活するようになりました。自分のペースで参加していて、食生活を変えるなどの無理をしたことはなく、今後も気軽に続けていきたいです。