

元気UP 滋賀!

第3回 健康日本21全国大会開催 みんなが主役 健康いきいきまちづくり ～元気UP滋賀から発信します～



去る2月7日(金)に滋賀県立芸術劇場びわ湖ホールにて第3回健康日本21全国大会が開催され、全国各地から約1,700人の来場者がありました。

基調講演、アカペラコンサート、パネルディスカッション、健康劇など盛りだくさんの内容で元気UP滋賀からの情報発信が行われました。

◎あいさつ

厚生労働大臣 坂口 力 氏 (代読 厚生労働省事務次官 澤田陽太郎 氏)
滋賀県知事 國松 善次 氏

基調講演

「健康・長寿は毎日の食生活から
—世界調査でわかったこと—」

財団法人 兵庫県健康財団会長

家森 幸男 氏



講演要旨

長寿の健康は人類長年の願望である。20年をかけた世界25カ国60地域の調査によって健康な長寿は毎日の食生活が可能にすることがわかってきた。世界25カ国60地域でのWHO国際共同研究（1983）では、心臓病と脳卒中の死亡率が高いと平均寿命は短い。これに関係する高血圧は、肥満や食塩の過剰摂取で増加し、血清総コレステロールは心臓病を増加させるが、脳卒中は減少させ、両者が最低となる“中庸のレベル”（180-200mg/100ml）は世界一の長寿集団、沖縄住民の平均値に相当した。心臓病は、魚介類に多いn-3系脂肪酸やタウリン、および大豆イソフラボンの摂取が多い程年齢調整死亡率が低く、魚介類と大豆などが長寿食として重要である。心臓病が多く短命なブラジル系日本人やスコットランド人では、これらの長寿の栄養源、大豆蛋白やイソフラボン、DHAをパンなどの日常食に入れて摂取すると、血圧やコレステロールが下がった。さらに、大豆イソフラボンが24時間内尿中排泄に多い程、前立腺癌、乳癌やあらゆる癌の年齢調整死亡率が低く、癌の予防に有効であることが示された。今や毎日の食生活を楽みつつ、痴呆、寝たきりの原因となる生活習慣病や癌まで予防の可能性があり、健康な長寿を達成しうる道がひらかれてきた。

◎講演の様子は、滋賀県ホームページ内「インターネットTVしが」
<http://www.pref.shiga.jp/bb/>でご覧いただけます。

パネルディスカッション

「健康なまちづくり応援団」

「健康日本21」の推進基盤になる健康増進法の施行もされますが、地域や職域で、健康施策が取り組まれ、住民が主体性を持って健康づくりに取り組むためにはどうすればよいか、また、「健康日本21」の最終目標を達成するためにはどのような支援が必要かということについて、健康づくりを応援するそれぞれのパネラーに提言いただきました。

◎コーディネーター

滋賀医科大学 上島 弘嗣 氏



◎パネラー

○滋賀県近江八幡市 津田 幸子 氏

- 滋賀県内でも早く健康づくりの地方計画を策定した近江八幡市。住民と共にすすめる健康はちまん21プランを紹介し、住民一人ひとりが何ができるか健康づくりのヒントを示唆していただきました。

○NPO法人Well-Being 中村 譲治 氏

- 健康づくりのための環境づくり（健康日本21市町村計画の支援を行う事業）について、具体的な取り組みを中心に活動内容を紹介。住民が参加する健康づくりには、どのような環境づくりが必要かを提起していただきました。

○松下電器健康保険組合 浦野 澄郎 氏

- 企業として健康づくりに取り組む個人への環境整備をどのように行っているのかを「健康松下21」の取り組みと併せてご紹介いただきました。

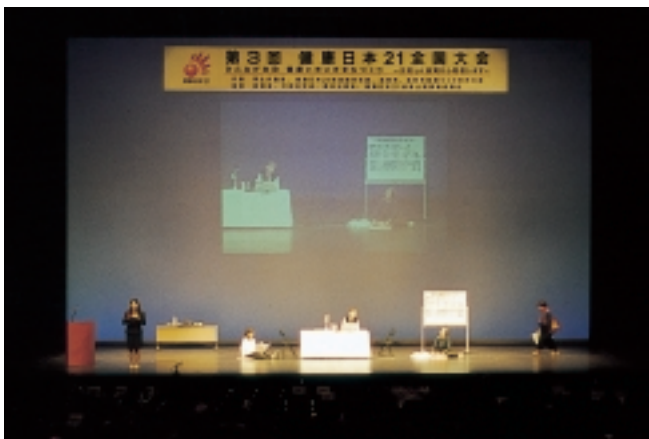
○全国食生活改善推進員団体連絡協議会 桑原 文子 氏

- 地域ボランティアである食生活改善推進員の取り組みや自分自身の健康づくりを通じ、幅広い住民参加の健康づくりをめざした活動についてお話しいただきました。

健康劇

「前川家の団らん」 滋賀県健康推進連絡協議会

健康劇は、健康推進員の皆様が日頃から健康づくりの普及啓発のために取り組んでおられる活動の一つであり、健康づくりの必要性や大切さを「前川家の団らん」と題して参加者にわかりやすく演じていただきました。



次回開催 岩手県からのメッセージ

伊藤 健一 氏（岩手県保健福祉部保健衛生課）
第4回健康日本21全国大会：平成15年11月7日（予定）

展示ブース紹介

当日、大ホールホワイエでは、11団体の様々な健康づくりに関する展示が行われました。大ホールでの基調講演やパネルディスカッションとともに全国大会を盛り上げていただきました。出展していただきました団体の皆様ありがとうございました。



◎全国食生活改善推進員団体連絡協議会
(滋賀県健康推進連絡協議会)

BMIとおり抜けチェック
滋賀県郷土料理展示・ビデオ上映

◎滋賀県国民健康保険団体連合会

3分間体力チェック、足裏指圧機体験



◎滋賀労働局

骨密度測定、ボイスクリニック
パンフレットの配布



【展示団体一覧】

全国食生活改善推進員団体連絡協議会
滋賀県国民健康保険団体連合会
(社)滋賀県医師会
(社)滋賀県歯科医師会
(社)滋賀県薬剤師会
(社)滋賀県栄養士会

滋賀労働局
(財)滋賀県保健衛生協会
滋賀県健康生きがいづくり協議会
滋賀医科大学
健康日本21推進全国連絡協議会