

# 笛吹市国民健康保険通信

次の日程で国保を『学ぶフォーラム』が八代総合会館で開催されます。今回、開催を前に当日の講師の長倉富貴先生に「健康について」寄稿してもらいました。多勢の方の参加をお待ちしています。

## 国保を学ぶフォーラム～健康で明るく生きるために～

- ▶日時 1月26日(土) 開場 午後1時 開催 午後1時30分
- ▶場所 八代総合会館(八代町南527)
- ▶内容 講演「健康づくり～あなたが主役～」講師 長倉富貴氏(山梨学院大学経営情報学部准教授:カレッジスポーツセンター推進員) ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブの活動をサポートしている。  
「運動で気分爽快」講師 岸邦彦氏(アスレティックトレーナー:山梨学院大学経営情報学部非常勤講師)水泳の鈴木聡美選手のトレーニング指導を手がける。
- ▶持ち物 室内用運動靴をご持参ください。
- ▶参加費 無料 ▶主催 笛吹市
- ▶共催 笛吹市女性団体連絡協議会



### 健康づくりはあなたが主役

皆さんは普段どれくらい運動やスポーツをしていますか? バレーボールや野球、サッカーなどのチームで仲間と汗を流している方、フットダンスやフラダンスなどを愉たのしまれている方もいるでしょう。あるいは、毎日、犬と散歩させている方、エレベーターのないアパートや団地で毎日階段を上り下りされている方もいるでしょう。これらの人すべてが「日頃運動している」と言えます。

### 体を動かすことがスポーツ

近年健康維持、体力づくり、成人病予防のための運動、スポーツ活動の幅が広がっています。「スポーツ」というと特別な道具を揃えて決められたルールに従って行う「競技」のイメージが強いかもしれませんが、近年では「身体を動かすこと」という意味での

運動もスポーツの定義に含まれるようになりました。

### 運動する人と運動しない人

統計データを見ると確かに近年スポーツ実施率は上がっています。特に中高年のスポーツ実施率の上昇はめざましいものがあります。しかし一方で2極化が起きていることが指摘されています。運動する人はどんどん運動し、よりアクティブな運動をするようになっていきますが、運動をしない人は依然全く運動をしていません。

### 運動はあなたの仕事

今一番課題となっているのは「やる気のない人をやる気にさせること」「やりたくてもできない人に機会を提供すること」なのだと思います。私はスポーツマネジメントの研究を専門としています。保険医療のことは専門外ですが、最近スポーツや運動を通じた「健康づくり」や「仲間づくり」についてお話しする機会が増えています。スポーツマネジメントは「スポーツの価値を最大限に引き出す営み」と定義されます。様々なスポーツや運動への「抵抗条件」をできる限り取り除いて、より効率的な機会の提供の在り方を考え、スポーツや運動の価値を高めるのが私の仕事です。しかしながら、健康づくりはあ

運動・スポーツ種目トップ10(過去1年間に1回以上実施した運動・スポーツ種目)

順位	山梨県		全国平均	
1位	ウォーキング	25.00%	散歩(ぶらぶら歩き)	24.82%
2位	ゴルフ(練習場)	25.00%	ウォーキング	22.90%
3位	ボウリング	16.67%	体操 軽い体操、ラジオ体操など	17.66%
3位	ゴルフ(コース)	15.00%	ボウリング	16.21%
5位	散歩(ぶらぶら歩き)	13.51%	水泳	9.45%
6位	ソフトボール	13.33%	ゴルフ(コース)	9.15%
6位	グラウンドゴルフ	13.33%	海水浴	9.04%
8位	体操 軽い体操、ラジオ体操など	11.67%	釣り	9.00%
9位	釣り	10.00%	筋力トレーニング	8.95%
9位	スキー	10.00%	ゴルフ(練習場)	8.33%

笹川スポーツ財団都道府県のスポーツライフ・データ(2000~2008)

あなたが主役です。やる気にさせるのが私の仕事、実際に行うのはあなたの仕事。一緒にあなたの価値を最大限に引きあげていきませんか? 「健康づくり」をあなたの生活の中に取り込み、より豊かな人生を歩んでいきましょう。

山梨学院大学経営情報学部准教授・カレッジスポーツセンター推進員

長倉 富貴

問合せ先 国民健康保険課  
国保保健指導担当

055(262)4111