

# 大分市民健康づくり “ハピネット” に決定!!



## 名付け親の播本望さん(高2)インタビュー

**\*応募したきっかけは?**  
 たまたま新聞でキャラクター名募集の広告を見ました。そこに書いてあった言葉をくっつけたら“ハピネット”という名前が思い浮かび、すぐにハガキで応募しました。  
**\*選ばれたと聞いた時の気持ちは?**  
 初めはホントかなあ? シンジラレナイという感じでした。今はすっごくうれしいです。

**\*賞品の図書カードはもう使ったの?**  
 県内の温泉巡りの本を買ったので、休日に家族で出掛けようと思っています。  
**\*ところで健康に気を遣っていますか?**  
 2月頃、毎週土曜日、南大分体育館の温水プールが無料で開放されていることを新聞で知り、以来、高校の同級生と2人で通っています。休憩しながらクロールや平

泳ぎで2km泳ぐようにしています。  
**\*今後“ハピネット”ちゃんにはどうなって欲しいですか?**  
 私はもらったバッジをカバンに付けていますが、小さいのであまり目立ちません。だから、もっともって有名になって、みんなが知ってくれたらうれしいです。

▲表彰状を胸に笑顔の播本望さんとクラス担任の古原先生

大分市・市民健康づくり食生活講座(3月16日)

## 「健康であれば自分らしく生きられる」



大分県立看護科学大学 平野 互先生

(※血圧が高いというのは血管の伸び縮みが大きいということ)結果、脳出血が多かったんです。その後、血圧のコントロールがうまくできるようになった代わりに血管が詰まる動脈硬化が増えてきました。血管は加齢とともに固くなり、進むと針金のように光りだし“死の光”と呼ばれています。溝に落ち葉がたまるように、血管の壁に脂質がへドロのようにたまるのが動脈硬化です。

### うまいモノや酒を飲むために自分の生活習慣を見直そう

生活習慣病のひとつである糖尿病は不治の病ですが血糖コントロールさえきちんとならば一生つきあっていけます。私はうまいモノを食べ、うまい酒を飲みたいという一心で糖尿病にならないようにしています。(笑い)  
 「健康でありたい」と思うのは難しくても、「(食事制限をする)生活をしたくない」と発想を転換してみればいかがでしょう。週に一度「いまの生活を続けたい」と考えるだけで高い効果が得られると期待しています。

### 夕食後のウォーキングは週に2度、20分程度でOK

長生きするコツは日本の女性に生まれることです。(笑い)中高年のウォーキングに最適な時間帯は夕食後、1時間後くらいです。週に2度、平坦な道を早足で、友人とおしゃべりしながら20分程度(10分×2回)で十分です。ただ靴だけは自分に合ったものを選ぶようにしてください。



▲メモを取りながら熱心に聞き入る受講者たち

### 毎日の適量はビール小瓶1本 週に2度は休肝日を設ける

肝臓はアルコールをはじめ薬などを分解するとても大事な臓器です。とくにアルコールの場合、量にもよりますが完全に分解されるまでに30時間かかります。なので週に2度は休肝日を設けましょう。また、飲酒後の入浴は避けてください。アルコールを分解しようと体中の血液が肝臓に集まり作業しているところで入浴すると、血液が全身にまわり肝臓は途中で作業をやめてしまいます。毎日の飲酒の適量はビール小瓶1本です。



### ウソ話に踊らされないよう正しい知識を得よう

いま、TVなどで盛んに健康に関する番組が作られています。先日の納豆ダイエットのように時々ウソが混じります。とにかく「これは食べると体に悪い」はあっても、「これさえ食べたらラクして健康になれる」という食品はこの世には存在しません。そこで、正しい知識を得るためには公の機関が開く健康教室などで保健師さんの話を聞くことをおすすめします。皆さん、いまの健康を維持して幸せに暮らしていきましょう。

## 『健康づくり応援団』グループ・活動紹介

### ★川添なのはなクラブ

“地域住民総参加のもと、スポーツ・文化・芸能活動を通して、心身健康で融和と調和のとれた明るく活力ある地域づくり、人づくりを目指す”という理念に基づき設立しました。川添小学校区内、約6800人の住民を対象にしているためスクール部、サークル部、イベント部、文化芸能部の4つの部門に分けて運営しています。体や心の健康アップと同時に地域活性化が図れればと願っています。



◀グループ集合写真

代表者:今村文一  
 連絡先:TEL 097-529-2323  
 〒870-0276  
 大分市宮河内4547-1

### ★いきいき健康体操教室

毎週木曜日午後7時30分～9時、坂ノ市の上市公民館でリズムに合わせてながら有酸素運動とボールを使った筋力トレーニングをしています。19歳～71歳、幅広い年齢の方が集まり、1人ではできなかったことが皆と一緒にすることで楽しみながらできるようになっていきます。「いつまでも若々しい心と体を!」を合言葉に体を動かしながら笑いの絶えない時間を過ごしています。一度見学に来てみませんか。



◀この笑顔が、いきいき生活の源です!

代表者:釘宮千恵美  
 TEL:097-567-8095  
 FAX:097-568-6599  
 連絡先:大分市鷺野68-28

### ★大野いきいき健康教室

地域の高齢者が、気軽に歩いていける公民館を利用して「あせらず、ゆっくり!」をモットーに健康・体力づくりに取り組んでいます。学習を通して健康への意識を高め、ストレッチ、自重・セラバンドを使った運動機能の維持・向上トレーニング、楽しいゲームで笑顔があふれる、明るい雰囲気のある健康教室です。



▲健康なカラダをつくりましょう!

代表者:佛坂健二  
 住所:〒875-0004 臼杵市大野

### ★フィットネスクラブ

昭和63年、コンパルホールの女性トレーニング教室の卒業生30名が中心になって作ったクラブです。毎週火曜日、倉掛先生を指導者に迎えて午前11時～午後1時、柔軟体操やストレッチ、リズム体操、ミニバレーボール等で楽しみ、心身共にリラックスしています。1か月の会費は1000円(※スポーツ傷害保険に加入)。また前期(4～9月)、後期(10～翌3月)で役員を交代しています。



▲まずは全員で柔軟体操

代表者:倉掛紀美代/TEL:097-568-8137  
 連絡先:〒870-0948 大分市芳河原台6-1

### ★大分路上博物学会

「路上博物学」といかにめい名前ですが、要するに散歩だけではモッタイナイ。近所のお庭の花の名前はなんだろう。タバコ屋さんのショーケースの下はモダンなタイルが張ってあってステキ。などなど路上から見えるアリとあらゆる「私的にすきなもの(というよりはモノズキなもの)」に興味を示すそびです。つまり知らず知らず知識が増えて、しかも健康になれるグループです。一度あなたも散歩中に、ご近所のお宝でお試しあれ!?



代表者:加藤ちあき/TEL:097-538-9661  
 連絡先:〒870-0026 大分市池田町2-1-19大分駅前ビル(株)プランニング大分内

### ★C・A・W(Challenge A Wellness/健康へ挑戦)

C・A・WはChallenge A Wellnessの略で、大分生まれの日田彬でつくられた昇降運動器具「ステップライフ2003」(考案者:松元義人氏)を紹介しています。その他にも健康運動教室の企画提案や開催、講師の紹介、ステップライフ教室等を行っています。公民館活動やグループ活動にいかがですか?“大分から広げたい健康の輪”人生最後まで自分の足で歩きたい、そんなあなたの人生を応援します。



◀公民館での健康教室

代表者:阿部安男  
 TEL/FAX:097-537-4705  
 連絡先:〒870-0807  
 大分市下八幡6-2

### ★合同会社ハートブリッジ

活いきと健やかで快適な毎日を過ごしていますか?L.L.C.ハートブリッジでは「心と体の健康を守る」ため、生涯を自立して過ごそうと色々なメニューを提案しています。介護予防のための健康講話や健康体操、フットケア、心身機能活性化運動療法、地域サロンの企画や職場のストレスケアの出張サービスもしています。いずれもエイジフリー、バリアフリーでお手伝いさせていただきます。



◀介護予防教室、デイサービスでの様子

TEL:097-521-6060  
 FAX:097-521-6203  
 連絡先:〒870-0145  
 大分市乙津町5-14  
 マンション乙津町101号

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

**大和薬品産業株式会社**  
 DAIWA 〒870-8691 大分市羽屋232-1  
 TEL 097-544-3553/FAX 097-544-3569

**ケンミンは地域の方々に信頼され愛される薬局を目指しています!!**  
 ~お薬・処方せんのことなら、お気軽にご相談ください~  
 トキハわさだタウン1F 明野アクロスアクロス地下1階  
**くすりのケンミンわさだ店 明野センター薬局**  
 TEL:097(588)8805 TEL:097(552)1181

おかげさまで **いづみ印刷株式会社**  
 大分支店/大分市大字下郡宇丁畑3119-1 TEL097-569-3741

■本社/臼杵市 TEL0972-63-4317	■竹田営業所/竹田市 TEL0974-63-2151
■別府営業所/別府市 TEL0977-26-1320	■熊本営業所/熊本市 TEL096-334-5333
■宮崎営業所/宮崎市 TEL0985-83-3013	■POPセンター/大分市 TEL097-538-5540
■アパレル/津久見市 TEL0972-85-0771	■印刷のデジタルアシスタントセンター/大分市 TEL097-555-9123

ホームページ: <http://www.printing-izumi.co.jp>

**SEIRYU 総合ケアセンター 舞鶴清流苑**  
 〒870-0901 大分市西新地2丁目5-40  
 TEL 097-573-2088  
 FAX 097-573-2085

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

**株式会社 テクノプラス**  
 〒870-0016 大分市新川町1丁目10番7号  
 TEL 097-536-1711/FAX 097-536-1707

**ホームページを作りたい! Webに関する全ての悩みに**

✓ ネットショッピングにお店を出したい!	✓ 高速インターネットに変更したい!	✓ まずは本気にお電話下さい!
✓ 自社サイトを簡単に更新したい!	✓ 利用料金がお得なIP電話を使いたい!	✓ 社内用SNS(コミュニケーションサイト)が欲しい!
✓ うちのお店の取材に来て欲しい!	✓ 大分市地域SNS「だいじんりん」スタート!	✓ http://sns.daikinrin.jp/
✓ ホームページのアクセスが伸びない!	✓ 固定IPを用意したい!	

**CARA 株式会社コアラ** 〒870-0035 大分市中央町2-8-2  
 TEL 097-534-5696 URL <http://www.coara.or.jp/>