

市民憲章

わたくしたち都留市民は

- * 健康で明るいまちにいたします。
- * 自然を愛し、美しいまちをつくります。
- * 文化都市にふさわしい豊かなまちを築きます。
- * たのしく働き、活気ある産業のまちに育てます。
- * たがいに信じ、協力し、平和なまちをつくります。

3月の納税等

国民年金
(3月分)

納税には、安心して
便利な口座振替を
ご利用ください

都留市の人口

H13. 2. 1現在
男 16,808
女 17,395
計 34,203
世帯数 11,552

高齢者の健康づくり事業 ~元気で長生き健康教室の取り組みとその効果~



元気で長生き健康教室の取り組み

平成5年に行った塩山市との比較調査から都留市の高齢者は、自立能力が低く、身体を動かすことも少ないことが、明らかになりました。そこで、自立した長寿、つまり、『生きがいを持って、元気で長生きする』ために、モデルとして、2地区の高齢者の方々を対象に平成7年から12年までの5年間『元気で長生き健康教室』を開き、その効果を調べました。

教室に参加したのは、谷村地区と東桂地区で老人クラブに入っている182名(参加当初の年齢は平均75歳)の方々でした。平成7年から平成12年までの5年間、2カ月に1回(120分)の間隔で開かれました。

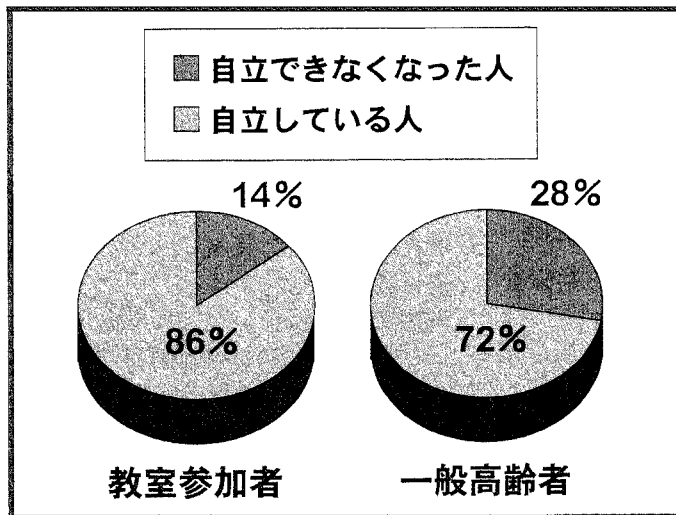
教室では①歩く、②からだを柔らかくする体操、③筋力を保つ体操、④健康のお話、⑤健康診断、⑥生活体力測定を行いました。

その効果

▲健康教室の様子

◆健康教室の効果としては、以下のことが明らかになりました。

- ①健康教室に参加した人は、参加しなかった人に比べて、この5年間で死亡した人の割合が少なくなりました。
- ②健康教室に参加することによって、自立できなくなった人の割合が約半分に減りました(下図を参照)。
- ③健康教室に参加した人は、加齢による自立能力の低下を抑えることができました。



参加者のひとこと

- 教室に参加してからは、よく歩き、早寝早起きや食事にも気をつけて、生活するようになりました。
- 教室で習った歩行や体操は、最初面倒でしたが、今はしないと落ち着かなくなりました。これからも、努力して、健康で楽しく長生きしたいと思います。

今後の取り組みとして

現在、モデル地区の2地区においては、自主的な健康づくりが継続されています。

他の地区におきましても、これらの結果に基づいて、すべての高齢者の皆さんを対象に、健康づくりの取り組みを実施していきますので、積極的にご参加ください。

東桂小学校児童会の善意により、都留市立病院の患者さんのために、車イス二台が寄付されました。大切に使用させていただきます。

車イス寄付

東桂小学校児童会

ウェルネス・アクションつる~健康のまち行動計画~
健康なまちに関する実態調査のお願い

行動計画の基礎資料として、健康なまちに関する実態調査を実施することになりました。

調査表が送付された方は、ご協力をお願いいたします。調査表は3月上旬に対象者に送付します。

