

2016年9月20日

組合員活動報告 No12

「第1回健康講座」

組合員サービス課
澁谷 賢司

2016年9月12日(月)9:30よりアスパム6F「岩木」にて一般の組合員さん、店舗運営員さんを対象に第1回健康講座が開催されました。当日は、20名の方々に参加いただきました。

2部構成で、第1部は健康管理士会名誉顧問の兼田修身先生に「**高血圧はなぜ怖い**」、「**統合医療**」について講義いただき、第2部は青森県栄養士会副会長の佐々木裕美子さんに「**塩分を減らして短命県返上**」をテーマに講義いただきました。どちらのテーマも、私達の身近なテーマという事もあり、参加の組合員さん達も真剣な眼差しで聞いていらっしゃいました。

アスパム6Fからの眺め



開会の挨拶をする嶋田常務



健康管理士会名誉顧問 兼田修身先生



青森県栄養士会副会長 佐々木裕美子さん



青森県は、**平均寿命が最下位、飲酒率全国1位、喫煙率全国1位、塩分摂取量全国上位、野菜摂取量全国下位**となっています・・・

短命県と言われる所以です・・・

健康を保つための食生活の改善が必要です！！



皆さん真剣に聞いていらっしゃいます！！



健康に対する意識が皆さん高いです！！



～健康を保つ食生活 5 カ条～

- 1 欠食をしない
- 2 バランスの良い食事を心がける (主食・主菜・副菜の組み合わせ)
- 3 食事に関する知識を身につける (塩分を減らす！)
- 4 自分の適量を知る
- 5 適正体重を維持する→動く！

渡辺理事も熱心にご質問されておりました。



長生きの秘訣は、笑うこと、控えめの味付け、運動が重要であるとのことでした。毎日少しずつ改善してみんなで長生きしましょう！！

次回は、11/14 (月) 9:30～同じ会場にて開催いたします。
ぜひご参加のほど宜しくお願い致します。