

スポーツの秋 チャレンジの秋

この夏、全国高等学校総合体育大会（通称インターハイ）が四国で開催されました。「燃え上がれ我らの闘志 四国の大地へ」のスローガンのもと各地で熱戦が繰り広げられる中、宇和島では卓球競技が行われました。女子の部に宇和島東高校が出場し、地元代表として会場を大いに沸かせるなど、青い力が躍動した大会の記録と記憶を振り返ります。さらに、健康増進に向けて新たに始まった取り組みや、1年後に迫った第35回全国健康福祉祭えひめ大会「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」について「スポーツの秋 チャレンジの秋」と題して紹介します。





宇和島東 39年ぶりのインターハイ挑戦

去る7月29日～8月8日、第91回全国高等学校卓球選手権大会が市総合体育館で開催されました。女子の部で39年ぶりに出場となった宇和島東高校は、学校対抗戦で1回戦を突破するなど健闘しましたが、惜しくも2回戦敗退となりました。悔しさもちろんあったと思いますが、大舞台で堂々とした戦いを見せた彼女たちにとって、きつとかげがえのない思い出になることでしょう。主将の浅井暦さんは「会場となった総合体育館は、小学生の頃から練習や試合を行ってきた馴染み深い場所。昔は練習が好きじゃなくて体育館に行くのが嫌でしたが、この大会ではわくわくしてここまで来ることができました。」と話してくれました。

浅井さんをはじめ3年生は本大会をもって引退。現在は、浅井さんとダブルスを組んだ中川彩実さんが主将となり、新チームがスタートしています。地元開催のインターハイで大きなプレッシャーを背負いながらも、チームを引っ張ってきた先輩たち。その頼もしい後ろ姿を見てきた新生卓球部の新たなチャレンジが始まります。

「とくとくジムチャレ」で、お得にメタボ解消にチャレンジ



市では、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをする「特定保健指導」を行っています。



「とくとくジムチャレ」では、専門スタッフに理学療法士や健康運動指導士も加わり、改善に向けて一緒に取り組んでいます。

ジムでお得に脱メタボ
「とくとくジムチャレ」

健康増進に向けた新たな取り組みがスタートしていきます。その名も「とくとくジムチャレ」。毎月500円の自己負担で、3か月間お得にフィットネスジムに通い、メタボ解消にチャレンジします。

対象は、市の国民健康保険加入者で、特定健康診査の結果、**メタボに該当した人または糖尿病や腎臓病などのリスクが高いと判断され、医師の運動許可と指示を受けた人**です。

メタボの改善には食事と運動の組み合わせがとても大切です。市の保健師や管理栄養士のほか理学療法士や健康運動指導士などの専門スタッフが、その人に合ったプログラムを組み、食事面・運動面でサポートします。

まずは特定健診を受けましょう

不健康な生活習慣を続けると、お腹まわりに脂肪（内臓脂肪）が付きまします。この内臓脂肪が増えすぎると、悪い働きをするホルモンが分泌されて高血糖や高血圧などにつながります。これに加えて、高血圧や糖尿病、脂質異常などが組み合わさった状態のことをメタボリックシンドローム（メタボ）といいます。メタボになることで生活習慣病の発症リスクが高まり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしたりしてしまいます。

まずは特定健診を受けて、自分の体の状態をしっかり把握することから始めましょう。

詳しくは
コチラ！



ID: 0080867

問 保険健康課成人保健係
☎ 49-7021

ねんりんピックって？

「全国健康福祉祭」の愛称で、60歳以上を中心とする、スポーツ・文化・健康と福祉などの総合的な祭典です。

第35回全国健康福祉祭えひめ大会では、大会に参加するすべての人が健康長寿を実感でき、世代を超えたつながりが生まれ、愛媛県ならではの強みや特長を生かした、いつまでも記憶に残る大会となるよう、次の目標を掲げて開催します。

- 1 「健康長寿」を実感し、生涯現役につながる大会
- 2 地域や世代を超えたふれあいによる「地域共生社会」を実現する大会
- 3 「えひめ国体・えひめ大会のレガシー」を継承する大会
- 4 「愛媛らしさ」があふれる大会

大会概要

名称	第35回全国健康福祉祭えひめ大会
愛称	ねんりんピック愛顔のえひめ2023
主催	厚生労働省、愛媛県、(一財)長寿社会開発センター
共催	スポーツ庁
テーマ	ねんりんを重ねた愛顔 伊予に咲く
会期	令和5年10月28日(土)～31日(火)
参加予定人員	延べ約50万人(観客含む)



第35回全国健康福祉祭えひめ大会
ねんりんピック愛顔のえひめ2023
ねんりんを重ねた愛顔 伊予に咲く
令和5年10月28日(土)～31日(火)

来秋、愛媛県で「ねんりんピック」が開催されます。
宇和島市では、総合体育館で卓球競技が行われます。

「ねんりんピック」開催まであと1年！

宇和島市では卓球競技を開催！

今年ハリハール大会が開催されます。

- 日 10月2日(日) 午前9時～午後4時
- 場 総合体育館
- 問 高齢者福祉課 ☎24 - 1111内線3106

きさいや広場で、第5回うわじまがいな健康カーニバルも同時開催

健康チェックコーナーや健康相談コーナー、福祉用具体験・展示コーナーなど健康関連イベントのほか、キッチンカーなどのおもてなしイベントも開催します。

