

かつうら 勝浦市

千葉県南東部に位置し、黒潮の北上する太平洋に面した海岸線は、豊かな自然景観を見せてくれる。市の北西部は海拔150～250mの丘陵性山地が続いていて、平坦地が少ないのが特徴。山海の幸に恵まれ、外房屈指の観光地である。



面積：94.96 km²

総人口：約22,000人

市の木：アジサイ

観光イベント：かつうらビッグひな祭り(2月下旬～3月上旬)、勝浦港カツオまつり(6月初旬)、かつうら若潮まつり(8月12日)、コスモフェスタ in かつうら(10月中旬)



勝浦市健康ハツラツ教室

官・学が協力し市民の健康体力づくりを支援

勝浦市は平成14年度から、国際武道大学の協力のもとで「健康ハツラツ教室」を開催しています。

この教室は毎年10月から半年間、健康に関する講義、体力測定・ストレッチ体操・エアロビックス運動など週1回のペースで行うもので、去る3月26日に第5期生29名が出席して閉講式が行われました。

これまでの5年間の受講者総数は128名で、平成15年6月には卒業者を対象にした自主サークル「ニューはつらつ会」が結成され、これにも国際武道大学が週1回1時間の健康体力づくりの運動指導者派遣と施設貸与という形で、引き続き支援をしています。

地元の大学の施設を利用し



て、専門の教員の指導のもとで本格的な健康体力づくりができるということと、「健康ハツラツ教室」は市民に好評です。しかし、誰でも参加できるのではなく、受講対象者と定員(30名)が定められているのが、この教室の特徴です。

ちなみに、対象者は40歳以上で、市の基本健診を受診し「異常なし」とされた人を原則にしています。ただし、健診結果で「要指導」とされた人や「治療中」の人は、医師の運動許可があれば参加が可能です。

自らの健康を認識し、健康寿命の延伸を



勝浦市役所
介護健康課長
乾 康信

勝浦市では、基本健康検査受診者のうち、70歳未満の男性、特に40歳代の肥満者が半数を占めています。生活習慣病の代表的な疾患である高血圧は、夷隅管内全体よりも高率で、脂質異常も発現率が横ばいという状況が続いています。

その原因は、もっぱら運動不足にあるということから、千葉県が策定した「健康ちば21」に基づいて「勝浦市健康ハツラツ教室」が事業化されました。当市と同時期に岬町（現在は合併により、いすみ市）でも「健康体力づくり事業」をスタートさせましたが、それが可能だったのは夷隅管内に国際武道大学があり、運動の専門家の協力が得られたからです。

この教室を地道に継続していくことで、健康寿命の延伸を意識した介護予防にも寄与できると考えております。

さらに受講者には、教室外での運動の継続のための「健康日誌」の作成、保健師による個別面接や食事・休養に関する保健指導が適宜、行われます。「健康ハツラツ教室」の指導担当は谷口有子教授のフィットネス・ストレーニングゼミの先生方と学生さん達で、中でも学生さん達は自主サークル「ニューはつらつ会」での年2回の体力測定と毎週の運動指導を担当すること、貴重な現場実習の機会になっているとのこと。そ

して、参加者からは、「腰が伸びて杖を使わずに歩けるようになった」、〃終了後の体力測定で体力年齢が大きく若返った〃といった声が寄せられています。生活習慣病の予防・改善のポイントの一つは運動ですが、運動する機会がない、どんな運動をしたら良いかわからない、やつても長続きしないと悩んでいる方は、お住まいの市町村の健康担当課や身近な医師などにご相談されることを、お勧めします。

市民の健康を支える 2大食スポット



漁港

魚介類の水揚げ高が県内トップクラスで、中でもかつおは全国1、2位を争う勝浦漁港。春から初夏にかけてはさっぱり味の「初がつつお」、晩秋はたっぷり脂ののった「戻りがつつお」というように、旬の味が真っ先に口にできるのが魅力。最も美味しいかつおを食べたいなら、勝浦です。



朝市

天正の時代から400年以上続いている勝浦の朝市は、輪島（石川県）・高山（岐阜県）と並ぶ「日本三大朝市」の一つとされています。四季折々の新鮮な山海の幸が並ぶ市は、地元の人々の健康を支えてきただけでなく、年間20万人とされる観光客に勝浦の歴史と人情を堪能させてくれます。

医食同源 (勝浦自慢の健康食)

ひじき

ひじきはミネラルを多く含み、食物繊維も豊富で、血液をきれいにする作用をします。そのうえ、ノンカロリーなのでダイエット食に最適な食材です。貧血予防や便秘に効果があります。



かつおのなまり節

かつおは蛋白質が多く、旨味成分をたくさん含んでいます。生のかつおをかつお節にする過程で乾燥を1回行ったものがなまり節で、生よりも成分が凝縮されていて、卵や他の魚に比べて蛋白質、鉄分が非常に多く含まれています。だしとしてだけでなく、料理としても充分に楽しめる食材です。



あじのさんが焼き

あじにはアミノ酸が多く含まれていて、心臓病や高血圧の予防に効果があるとされます。また、ドコサヘキサエン酸 (DHA) は記憶力を高めたり、がん予防に効果があるとして近年、注目されています。「さんが焼き」は、「なめろう」と共に地元の漁師料理の双璧です。



■協力：勝浦市／国際武道大学／勝浦市食生活改善会

地区医師会へ
ようこそ

22

い す み
勝浦市夷隅郡医師会

事務所：いすみ市大原 8853
☎ 0470-63-0411
<http://www.geocities.jp/isumiisikai/>



斉藤 正敏 会長

今後も「小所帯特有の意思の疎通の良さ」を失わず、関係諸機関との連携を密に、更なる地域への貢献と会員の学術研鑽を図り、住民の皆様には安心をお届けしたいと思っております。

当地区医師会には会員数82名(開業38名)と比較的小さな医師会ですが、会員の医師会に対しての利用度は高く、毎月行われる学術講演会と生涯教育研修会には多くの出席を得て、活気溢れる意見交換がなされています。また、地域貢献に対しては、健(検)診、予防接種、救急医療、学校保健、介護保険等多くの事業に積極的な協力を行っています。

私ども勝浦市夷隅郡医師会の歴史は、古く明治20年の千葉県医師会創設に遡り、昭和22年社団法人勝浦市夷隅郡医師会として現行制度のもと再発足し、現在に至っております。