

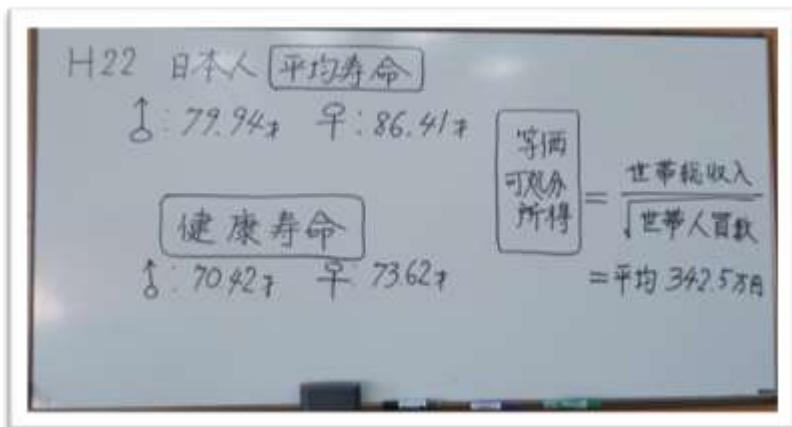
# ベストヘルスライフ

平成25年12月8日(日)、「ストレス社会を生き抜くヒント～自分らしく、よりよく生きる健康講座」を開催しました。ベストヘルスライフ会員の富永喜代さんが講師を務め、松山市在住の20～60代の女性の健康状態を経済状況から研究し、健康格差に関する最新の研究内容を発表しました。ストレスと関係する脳と腰痛のしくみ、若くても貧しいと腰痛が増加することなど、経済不況と健康問題が身近な問題であることがわかりました。

平均寿命だけではわからない、本当の健康とはなにか？自分らしく美しく生きるためにはどうすればいいのか？より健やかに生きるためのヒントを学びました。



ベストヘルスライフの富永喜代さんが講師を務めました。



## 市民活動支援事業助成金を受け実施したこの事業についての 反省点や成果

### 準備過程をふりかえって(苦勞した点や広報活動を進めるうえで工夫した点など)

- ◆松山市の若年世代の収入と健康寿命の母集団アンケート対象を集めることが難しかった。
- ◆統計・入力解析には、NPO法人こころ塾の協力を得ることで社会活動や貢献意義があった。
- ◆20代、30代、40代、50代の女性を集めるために、NPO法人子育てネットワークえひめの協力をあおいだ。NPO同志の横のつながりを形成でき、次の研究協力体勢を築くことができた。
- ◆社会性のある健康テーマを取り上げていただき、ありがたいと思った。
- ◆広報活動に関する助成がもっとあればありがたいと思った。



### 当該事業を実施しての成果

- ◆実施団体として  
松山市の若年層の健康寿命の研究はこれまで行われていなかった。貧困と腰痛の関係はこれまで医学的に研究がすすんでいたが、当団体で地元市民の現状が把握できた成果は大きい。
- ◆参加者にとって  
年収と健康に与える影響が各世代をこえて存在することを知っていただいた。長引く経済不況は松山市でも確実に健康に影響を与えている事実を認識いただけた。