

市民と行政が力を合わせて 健康長寿のまちを目指します

平川市長
長尾 忠行

平川市民の健康は どのような状況ですか

厚生労働省が発表した直近の平均寿命ランキングでは、当市の男性は76・7歳、女性は85・4歳で、特に男性は全国1、900程ある市区町村の中でワースト7位という残念な結果になっており、このことは私も非常に重く受け止めています。

背景としては、塩分の多い食事や喫煙、多量飲酒、運動不足などの生活習慣が大きく影響しておらず、これは、平川市だけではなく、青森県全体の特徴であると言われています。

健康づくりに対する市長の 考え方をお聞かせください

健康づくりを進めていくために私は、大きく二つの方が重要であると考えています。

一つは、「健康に関心を持つてもらう」ということです。

今は健康で不安もないからと健診を受けず、運動もしないなど、

ものです。

さらには、健康づくりに対してポイントを付与して景品などと交換できる、いわゆるインセンティブを利用した事業を実施します。近隣自治体でも実施しており、とりわけ目新しいものではありませんが、先ほどお話しした健康に関心のない方についても、今までと違うアプローチで健康づくりに参加してもらうという点で効果が期待できるため、28年度から新たに実施することが大切です。

高齢者を対象とした施策には どのようなものがありますか

年齢を重ねるにつれて身体機能の衰えは避けられませんが、できるだけ、穏やかなものとするには、若い時期から健康づくりに取り組むことが大切です。

私もそのために、年間7～8回、野球の試合に出場し身体を動かしています。

高齢者の健康づくりとしては、65歳以上の方を対象とした運動器の機能向上のための体操、特に生活機能の低下が認められる高齢者の方には運動器の機能向上、低栄養

健康に関心のない方もおられるようですが。しかし、健康づくりは将来的自分のためのものであり、健康なうちから始めるという意識が大切だと考えています。

最近は、新聞やテレビ、そしてラジオなどで短命県返上のキヤンペーンが展開されていることもあり、全県的に健康づくりの意識が高まっていると感じています。

市でも、昨年、健康づくり宣言を行い、健康づくりの大切さをPRしながら健康意識の高揚を図っています。

二つ目は、「健康づくりができる環境を整備する」ということです。

市民の健康意識が高まってきて、さあ健康づくりを始めようと思つたとき、「できる場所がない」、「方法がわからない」ということではいません。

地域や教育機関、職場などいろんな場所で健康づくりの取り組みがなされ、市民がいつでも参加で

きるように、市や関係者が連携していく仕組みと環境づくりが必要だと考えています。

そのためには、健康づくり宣言と合わせて「いきいき健康長寿のまちづくり条例」を制定しました。

これは、全国的にも例が少ない健康づくりの基本条例であり、「自分の健康は自分で守ること」と「関係者が協働・連携すること」の

二つを基本理念に掲げるほか、関係者の役割などを条例という形にして、将来にわたり健康づくりに取り組む姿勢を示したものです。

これから健康づくりは、保健部門など特定部署のみでの対応ではなく、全庁各部署が横断的に連携して、市全体として取り組むべきものと思っています。

これまで特定の健康づくりは、保健会や事業者に対して経費の助成を行っています。町会等が、地域の保健協力員や食生活改善推進員と一緒に、運動や栄養の教室などのイベントを企画して実施するもので、健康づくりはもちろんですが、地域コミュニティの活性化にもつながっていくことを期待する

伸びています。

また、健康づくりに取り組む町会や事業者に対して経費の助成を行っています。町会等が、地域の保健協力員や食生活改善推進員

健康づくりの 主な取り組みにはどのような ものがありますか

まずは病気の早期発見・早期治療のための検診です。市では県内

の改善、口腔機能の向上、認知症予防などの介護予防の取り組みを行っています。

また、高齢者が住み慣れた地域で、健康でいきいきした生活を送っていくためには、介護予防だけでなく、保健・医療・福祉などの専門職やボランティアなどの地域の様々な社会資源を包括したケアが必要になります。高齢者の権利擁護のための、虐待の早期発見・防止、消費者被害の防止、認知症高齢者の見守り事業としての徘徊

徊見守りカードを交付するなど高齢者が尊厳ある生活を送ることができるよう支援しています。

介護予防については、高齢者の身体の側面ではなく、生きがいの発見や社会参加により、地域で主体的に活動することこそが、健康づくりにつながっていくと考えています。高齢者がいきいきと過ごせるよう、ボランティア活動や趣味、生涯学習など、気軽に参加できるような地域の環境整備を拡充させる必要があります。

市長が目指すまちはどんな まちですか

小さなお子さんからお年寄りの方まで、すべての市民が生涯にわたり健やかでいきいきと暮らせるまちが目標です。

平川市は自然に恵まれ、全国的にも評価が高いりんごや米、ブランド化を進める津軽の桃、そのほかにも高冷地野菜など安心で安全な食材がたくさんあります。

これらの食材の地産地消を図りながら健康づくりを推進し、「健康長寿のまち青森県ナンバーワン」を目指していきたいと考えています。

