

少しずつでも着実に 健康長寿のまちづくり

今別町長 中嶋 久彰



今別町はどんなところ?

今別町は、津軽海峡に面した海岸線に向かつて傾斜する半掘鉢状の地形を有し、豊かな自然に恵まれた本州と北海道を結ぶ青函トンネル入り口の町です。中でも津軽国定公園に指定されている景観地「高野崎」は、北海道、竜飛崎、下北半島を望むことができ、襄月海岸の四季折々の表情は訪れる観光客を魅了し続けています。

畜産、野菜などの複合経営を推進しています。また、平成28年3月26日には、北海道新幹線の停車駅「奥津軽いまべつ駅」が開業し、新たな賑わいを見せている町です。

今別町の人口は年々減少し、平成31年3月末現在の人口は2,637人で、高齢化率は53.8%と県内では最も高い町と

なっています。

平均寿命(平成27年)は、男性が78.5歳(県内23位)、女性が85.8歳(県内28位)で、男女ともに県平均を下回りました。

主要な死亡原因は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が約半数を占め、65歳未満の死因も同様の傾向が見られます。悪性新生物の中では、大腸がんが最も多く、次いで肺がんとなっており、がん検診による早期発見早期治療が重要となってきた。がん検診の受診率は県平均を上回っていますが、大腸がん検診の受診率のみ減少傾向にあります。

特定健診の受診率については、35.4%で県平均を下回っています。がん検診の受診率は県平均を上回っていますが、大腸がん検診の受診率のみ減少傾向にあります。

今別町民の健康状態は?

今別町の人口は年々減少し、平成31年3月末現在の人口は2,637人で、高齢化率は53.

具体的な取り組みは?

町民が町の現状と健康問題

町長の健康法は?

私は普段から体を鍛えることを心掛けるようにしていまます。膝の手術をする前はウォーキングを習慣にしていましたが、今は無理ができないため自宅での筋トレを習慣にしています。

食事は揚げ物などの脂っこいものや、塩分に気をつけるようにしてしています。誰かと一緒に会話を楽しみながらお酒を飲むことが好きです。

お酒は普段は飲まずに、外での会食時に楽しいお酒を飲むようにしています。誰かと一緒に会話を楽しみながらお酒を飲むことが好きです。

もちろん健診も受けています。今年も全身くまなく検査してもらいました。

今はゆっくりと趣味のゴルフの時間を持つことも難しいですが、太らないよう体型の維持に気をつけて、町長として町民の皆さんに健康リーダーとなるよう健康づくりに取り組んでいます。

今別町のPR

今別町と言えば、青森県無形民俗文化財指定の郷土芸能「荒馬」。毎年、8月上旬に開催する「荒馬まつり」に全国から学生らが集い、町民と一緒に乱舞します。

また、津軽半島の竜飛、奥津軽の津軽鉄道や太宰治のふるさと金木への観光には北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」に降車し、二次交通バスをご利用してください。

最後に当町は、黒毛和牛「いまべつ牛」のブランド化を目指しています。市場に出回ることがないことから「幻の牛肉」と言われています。毎年、「いまべつ秋祭り」で販売されるほか、奥津軽いまべつ駅に隣接する「道の駅いまべつアスクル」で食べられます。

是非、今別町においてください。

に気づき、自ら健康に関心をもつことや地域・学校・行政が一体となって、健康づくりを推進することを目的として、平成27年3月に「今別町健康長寿のまちづくり宣言」をし、町を挙げて健康づくりに取り組んでいるところです。

健康長寿を実現させる方法のひとつに、健診受診率の向上が鍵になると考えております。そこで、各種健診の無料化や個別健診の拡充を図り、健診を受けやすい体制づくりに努めております。さらに、これまで行つてきた保健協力員の個別訪問による受診勧奨に加え、未受診者に対しては、年齢や性別、受診歴等を分析しその人に合った個別の受診勧奨通知を送付しました。これらの取組により、健診の受診率は増加傾向にあります。また、働き盛り世代の受診率については低迷が続いている状況です。今後は職域や関係団体と連携を図り、受診しやすい環境の充実を図ることで、全年齢階級の健診受診率の底上げにつなげたいと思います。また、未受診者対策と並行して、継続的な受診行動につ



なっています。