

特集

平成25年度芳賀町重点施策 その2 健康づくりの推進 いつまでも健康で楽しく生きるために！

今年度の重点事業を検証するシリーズ2回目は、「健康づくりの推進」です。町では、ウエルネスシティ（町民の皆さんが健康で生き生きと幸せに暮らせる社会）の実現のために、新たな取り組みを始めます。

今月号の広報はがでは、敬老の日を記念し「長寿万歳」として、町内の89歳以上の長寿者（男性68人・女性253人・合計321人）を紹介しています。いつまでも健康で長生きしたいという思いは、だれにでもあることでしょうか。

しかし、「歩くのは健康にいい」とか「しょっぱいものは控えよう」などと言いますが、具体的に何をどうすればよいか、理解している方は少ないのではないのでしょうか。

8月18日に開催された筑波大学教授久野先生の講演会の際、豊田町長と久野先生が対談しました。

町長×久野先生 対談

株式会社つくばウエルネスリサーチ代表取締役社長、筑波大学大学院体育系教授。
運動によるメタボリックシンドローム予防策などの研究の傍ら、日本テレビ番組「世界一受けたい授業」に保健体育の先生として出演するなど、メディア出演のほか、執筆活動や講演会活動も行っています。



【久野譜也先生プロフィール】

町長 全国的に見られますが、芳賀町においても人口減少と高齢化がさらに進み、2010年の国勢調査人口16,030人が、2040年の人口推計では、12,351人となり、23%も減少します。そのうち65歳以上の方が占める高齢化率は、37%を超える予想です。

医療・介護・福祉の需要がますます高まる中、介護予防など各種健康づくり事業を実施していますが、効果がなかなか上がりません。何か打開策はありますか。

久野先生 運動や食生活習慣を変える必要があることを認識していても、なかなか変えることができない方が多いことは分かっています。最近の研究

究では、そういった方々に健康に関する情報が伝わっていない、理解されていないことが明らかになっています。そこで、広報紙やケーブルテレビなどを使って、健康づくり情報を住民の方に提供し続けることは重要と考えています。

さらに、豊田町長さんも参加しているスマートウエルネスシティ構想にもありますが、車依存社会が及ぼす弊害が人口減少に影響を与えています。人口を増加させていくためには「まち」の構造を変えなければなりません。少し時間はかかりますが、LRTなどを利用した公共交通の整備が、根本的な解決策だと思います。



町長 芳賀町は、生活に関する移動を車に依存しています。高齢者の事故も目立ちます。ドア・ツー・ドアのデマンド交通を運営していますが、高齢者の運転免許証の返納もす

ぐには進まない状況です。公共交通が弱い弱で移動を車に頼る住民に効果的な、生活の利便と健康増進を両立させるまちづくり、健康づくりの秘策はないのでしょうか。



久野先生 車だけに依存しないまちづくりを施策としてやるしかないと思います。ヨーロッパの例を見ると、車に頼らなくても便利なまちづくり、公共交通を再整備して歩いても生活できる環境を整えています。芳賀町で行っているデマンド交通もよいのですが、ドア・ツー・ドアはあまりよろしくない。というのは、歩かなくても済みますから。住民の方が何でも便利になることが必ずしもよいはないことを理解してもらいながら、まちづくりをすすべてほしい。

町長 現在、統計的に見ると死亡要因の約6割は生活習慣病と言われています。平成22年度では、メタボリックシンドロームと診断された男性

は、受診者の3割を超えています。町では、こういった状況を改善するため運動教室などを夜間にも開催していますが、なかなか参加者が集まらず、意識を向上させる方法に苦慮しています。

10月からウエルネス教室を始めますが、この教室のポイントを教えてください。

久野先生 一つ目は、健康な方はもちろん、痛いところがある方、例えばひざが痛い、腰が痛い、最近疲れやすいといった症状がある方も参加することが出来ます。

二つ目は、健康になろうと努力している方に、成果がわかりやすく見えるようになっていきます。ITを活用して、高機能な歩数計などのデータを「見える化」します。さらに、絶えず確認でき、指導者からアドバイスを受けることができるのがポイントです。

町長 現実問題として、住民の高齢化は加速的に進みます。高齢化に対応するために何かヒントを得たいと考え、先生が主催するスマートウエルネスシティ首長研究会に参加させていただいています。ぜひ町民の皆さんに先生からメッ

セージをお願いします。

久野先生 豊田町長さんはじめ幹部の皆さんは、これからの芳賀町について真剣に考えています。ただ、重要なのは、役場だけが変っても効果はありません。住民の方は、どういう生活をするかが自分や家族、町にとってよいことなのか考えてほしいと思います。車を使ってはいけないうるのではなく、車と歩きを切り分けて使うことが重要です。ぜひ、現在の生活習慣を一度見直してください。

町長 先生自身は超多忙であるとうかがっていますが、ご自身の健康づくりについて、日頃心がけていることはありますか。

久野先生 歩くことの重要性を伝えていたため、歩くことを中心に考えています。3、4年前に自動車運転をやめて、



まとめ

移動は公共交通にしています。そうしたところ、1日に歩く歩数が6,000歩増えました。無理に運動しようとするのではなく、生活の中で歩く工夫をして、健康維持に努めています。

人口減少と併せて高齢化が進む中で、久野先生は「健康で長生きする」ということは、自分が幸せになるといふことと同時に、家族や社会全体が幸せになることです。」と話しています。残暑も一段落し体調もよくなる季節、自分の生活習慣や運動、体力について、一度ゆっくり見直してみませんか、将来の子どものためにも。



はがまちウエルネス運動教室の参加者を募集します

参加される方に、高機能歩数計を無償貸与します（1期生のみ）。
事前説明会のあと、体力測定と基本運動量調査に参加していただきます。

教室に参加すると…

- ①あなたの体力年齢や筋肉率などが一目でわかります
- ②1日の歩数など、必要な運動がプログラムされます
- ③体力年齢向上とメタボ予防のための、有酸素運動と筋力アップ・栄養の指導が受けられます
- ④あなたの運動実績がデータ化され、運動効果を実感できます

- ▶対象 20歳以上の町民
- ▶内容 体組成測定・ストレッチ・筋トレ・エアロバイク
- ▶コース
 - ①月曜 夜コース 19:30～21:00 10月14日（月）開始
 - ②水曜午前コース 10:00～11:30 10月16日（水）開始
 - ③水曜午後コース 13:30～15:00 10月16日（水）開始
- ▶定員 各コース20人
（申込者数が定員を超えた場合は、必要性の高い人を優先します）
- ▶参加費 1ヵ月1,500円 ▶場所 モテナス芳賀（予定）
- ▶申込 9月17日（火）までに健康福祉課へ電話 ☎028(677)6042

