市長义ツセージ 御坊市長 三浦 源吾 (みうち けんご)

健康で生き生きと「健康寿命」を伸ばしましょう!

暑さもようやくおさまり、朝夕めっきり涼しく感じられるようになりました。この夏の新型コロナウイルス感染症の第7波による感染拡大は、予想をはるかに超え、身近な方が感染したり、濃厚接触者になったりと皆様も大変心配したところだと思います。

ようやく政府も収束を見据えた「ウィズコロナ」への転換姿勢を強め、感染者の全数把握の見直しや療養期間の短縮、オミクロン対応のワクチン接種や病床確保、さらには新たな感染症危機への備えとともに、物価高騰対策も併せて実施することにより社会経済活動を正常化していく方針を打ち出しました。

本市も物価高騰が起因する市民の皆様方のくらしや 地域経済への影響を踏まえながら、地方創生臨時交付 金を活用した様々な取り組みを実施していきたいと考 えています。

先月には、3年ぶりに市民総合体育大会を開催しましたが、今後も御坊市美術展覧会、きのくにロボットフェスティバルなどを予定しており、各種イベントも少しずつ再開していきます。

これまでの外出自粛の影響により日々の運動量が減少しており、多くの自治体では健康増進施策を推進しています。

私も政策の柱に「健康で生き生きと安全に、ここに 住みたいまち」を掲げています。健康づくりは、市民 お一人おひとりの健康寿命(※健康上の問題がない状態で日常生活を過ごせる期間)を伸ばしていくことが 重要であり、気軽に運動を始められる「きっかけ」と して、簡単に取り組むことができるウォーキングが最適であると考えています。

本市では「防災さんぽ」や「健康さんぽ」と

いった取り組みを推進しており、ウォーキングコースの整備も行っています。この春、御坊総合運動公園で健康遊具のPRをかねて「健康さんぽ」を実施しており、秋には、御坊駅周回コースでの「健康さんぽ」や「防災さんぽ」を計画していますので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日々運動を継続することは大変です。 1 人でも多くの市民の皆様が取り組むことができる「健康づくり」を考えるため、市役所内の関係課(健康福祉課・介護福祉課・生涯学習課・商工振興課)が集い、健康づくりワーキングチームを立ち上げてくれました。

まずは、第一弾として「職員から市民に広がる健康 づくりプロジェクト」を実施、これから第二弾、第三 弾として、どのような施策が提案されてくるのか、大 変楽しみにしています。





