

健康寿命の伸長には、 どうすると良い

佐藤 信男議員

自分に合わせた健康づくりに取り組む
健康子ども部長



▲健康増進のための「あいさい健康ロード」

問 あいさい健康マイ
レージ事業の内容は。

答 市民自らが自発的、
自立的に自分に合わせた
健康づくりに取り組み、
きっかけを提供すること
を目的とした事業だ。

問 あいさい健康マイ
レージ事業の進捗状況は。
答 参加人数は増加傾向
にあり、今後もより気軽
に事業に参加し、自分に
合わせた健康づくりに

取り組むことができるよ
う推進したい。

問 愛西市役所から親
水公園垣見鉄工アリーナ
にかけて、ゲノタ幹線道路
整備が行われ、道路標示、
看板を設置し、ウォーキ
ングコース、あいさい健
康ロードが完成。県道か
ら西側をあいさんさん
コース、東側をあるこち
ゃんコースとし、それぞ
れのスタート・ゴール地点

にかわいい看板を設置し
ている。ウェアラブルデバ
イスに各種データを取り
込み、その方に適した健
康づくりに寄り、行動
変容を促し、生活習慣病
の予防にもつながるもの
と期待するが、市の考え
は。

答 市民が持つ様々なデ
バイスを活用し、心拍数や
身体活動量を計測でき、
数値を可視化し生活習慣
病の予防につなげる。全
国では、ウェアラブル端末
を貸与しフレイル予防や
生活習慣病予防を推進し
ている自治体もある。

今後、健康増進のため、
デバイスの活用に向けた
取り組みが必要である。

問 今後も市民が健康に
なり、医療費の抑制につ
ながり、健康寿命を伸長
するには、どうするとよ
いか。

答 健康とは、病気や障
がいの有無だけを指すの
ではなく、心身のバランス

が取れた良好な状態であ
り、かつ社会的な充実も
得られている状態だ。

健康づくりに、本人
が無理なく健康な行動を
取ることができるような
環境づくりへの取り組み
も重要となる。

行政だけでなく、ボラ
ンティア団体や関係機関、
事業所なども含め、多様
な主体と連携、協働しな
がら課題解決に向けた具
体的な取り組みを展開し
ていかなければならない。
市民一人ひとりが健康
についての正しい知識を
持ち、自分のライフスタ
イルや健康状態に合わせ
た健康づくりに取り組む
ことが必要だ。地域との
協働による健康づくりを
進め、生涯を通じていき
いきと心豊かで健康に暮
らし続けられるまちを目
指す。