市長コラム

夢かなうまち おびひろ

健康を支えるもの

帯広市長　米沢 則寿

男性81歳、女性87歳。これは国が発表した2017年の平均寿命です。約50年前は、男性68歳、女性73歳でしたので、まさに人生100年時代の到来と謂われるゆえんだと思います。

100年時代を豊かに生きていくことを考える時、私たちの共通の関心事は「健康に生きること」ではないでしょうか。

一般的に、健康の三大要素は、適度な「運動」、次にバランスの取れた「栄養」、そして心身の疲労回復のための「休養」といわれています。

歩いて出掛ける、塩分を控えた食事をする、早寝早起きするなど、自分なりに健康に気を使っている人もおられると思いますが、これらを自分ひとりの力で続けることは、なかなか容易ではありません。

食事を気遣ってくれる家族や一緒に運動する仲間、助言してくれる友人。何が日々の健康を支えているのかを改めて考えてみると、自らの意思はもちろん、周囲の人々に支えられていることに気付きます。また、いろいろな人と出会い、話し、関わることで、刺激を受け、元気や意欲が湧いてくることもあります。

そう考えると、「人とのつながり」が、実は私たちの健康を支える重要な要素であり、長生きの秘訣なのかもしれません。

価値観や生活スタイルが多様化している時代にあって、つながり方は人それぞれです。今すぐ運動不足の解消やダイエットに取り組むことは難しくても、すでに自分が持っている社会との接点を知り、どんなつながりがあるのか、改めて考えてみることなら誰にでもできそうです。

例えば、新米ママが対象の「すくすく教室」、中心市街地に賑わいを生んでいる「帯広まちなか歩行者天国」、軽運動や文化活動ができる「高齢者いきいきふれあい館『まちなか』」など、つながる場は、市にもたくさんあります。

魅力的な人が集まり夢を語り合う、それぞれの違い・個性を尊重し、いざという時には助け合える。そんなつながりがたくさんあるまちに住めば、自然と心が豊かになり、結果的に健康や長寿につながるのではないでしょうか。

11月1日から、私が市内の会場に出向き、皆さんと懇談する地区懇談会が始まります。今年のテーマは、「市民みんなで健康づくり」と「おびひろの子育て」です。

こうしたテーマを通し、人のつながりについても、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

まちづくりにあなたの声を

市長への手紙をお寄せください

市民の皆さんの声を市の仕事に反映させ、市民協働のまちづくりを進めるために、この用紙を使って市政へのご意見・ご提言をお寄せください。

回答を希望される場合は、必ず住所、氏名を記入してください。匿名の場合は回答することができません。

文書で回答したものは、原則として、個人が特定できないように編集した上で広報紙やホームページなどに掲載します。お寄せいただいた内容の公開について、承諾いただけるかどうかをこの用紙のチェック欄でお知らせください。

なお、個人情報については帯広市個人情報保護条例に基づき適切に取り扱います。

問い合わせ　広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4110）

キリトリセン　のりしろ

市長への手紙　ご意見・ご提言をお寄せください

回答が不要の場合は□に✓を記入してください	ご意見と回答の要旨を、広報紙やホームページなどに掲載してよろしいですか
□回答はいらない	□掲載してよい※　□掲載してほしくない（□に✓を記入してください）

ご住所：〒　　帯広市

お名前：　　年齢：　　歳　性別：　　電話：　　（　　）

※掲載するのは文書で回答したものに限ります。また、ご意見と回答の要旨は、個人が特定できないように編集します。

ホームページからご意見・お問い合わせができます　インターネットを使って帯広市ホームページの各ページの下にある「ご意見・問い合わせフォーム」から、質問や意見を受け付けています。市政に関する市民の皆さんの生の声をお寄せください。　問広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4110）