

はじめまして



令和5年12月生まれのおともだち

令和6年2月生まれのお子さんを募集します

- 12月2日(月)～27日(金)に電話またはEメールで広報広聴課(内線322) ※応募要領は市ホームページをご覧ください。
- 応募者多数の場合は、令和7年1月6日(月)午前11時から市役所203会議室で公開抽選を行います。



河野 晟土 あきと ちゃん(埼玉)
 令和5年12月25日生まれ
 父・直仁さん 母・知子さん
 「輝け！照らせ！頑張れ！」



山崎 滯 みお ちゃん(深水町)
 令和5年12月11日生まれ
 父・拓也さん 母・田香さん
 「笑顔ですくすく育ってね！♡」



渡部 奏心 かなと ちゃん(栄町)
 令和5年12月31日生まれ
 父・光春さん 母・天空さん
 「たくさん幸せに包まれて、
 元気に成長してね♡大好きだよ！」



大石 結月 ゆつき ちゃん(深水町)
 令和5年12月13日生まれ
 父・陽介さん 母・夏海さん
 「笑顔が素敵な結月が
 元気に育ちますように！」



関田 傑 すけ ちゃん(長野)
 令和5年12月24日生まれ
 父・直人さん 母・麻衣さん
 「生まれてきてくれて、
 ありがとう♡」



皆川 優乃 ゆの ちゃん・**真乃** まの ちゃん(栄町)
 令和5年12月6日生まれ
 父・春也さん 母・朱李さん
 「みんなにたくさん幸せと笑顔をありがとう！」

市長コラム

— 新しい行田へ —

第15回 「いつまでもいきいきと。

健康長寿の秘訣は？」



行田市長 行田邦子



日本は世界的な長寿国といわれていますが、厚生労働省によると日本人の平均寿命は3年ぶりに伸びて、女性が87.14歳、男性が81.09歳、女性の平均寿命は39年連続で世界1位だそうです。ちなみに行田市の平均寿命は女性が87.13歳、男性が80.69歳で、やはり女性のほうが長生きの傾向となっています。

では、健康寿命はどうでしょうか？健康寿命とは、健康上の問題なく生活できる期間のことですが、令和元年で女性が75.38歳、男性が72.68歳で、平均寿命と比べるとそれぞれ約12年、約8年短くなっています。年を重ねてもいきいきと過ごせる健康長寿のまち。それが、私が思い描く行田市の理想の姿ですが、市民の皆さんの健康寿命を延ばすにはどうしたら良いのかと、その秘訣を探ってみました。

専門機関などによる健康長寿やがん、認知症などに関する調査報告からは、5つのキーワードが浮かび上がってきました。1.禁煙・節酒、2.食生活、3.歯・口の健康、4.適正体重の維持、5.運動です。なるほど、「運動」ですね！グラウンド・ゴルフ、ノルディックウォーク、毎日の散歩、庭掃除など、確かに年齢を聞いてびっくりするほど元気な方の共通点は「運動」だと、日々多くの皆さんと接して実感しています。

先日、80代の女性の方から、「100歳体操は良いよ」と教えていただいたので、早速、体験してみました。手首や足首におもりを付けて、立ったり座ったりの体操を組み合わせるのですが、これを週1回以上、3カ月間行くと、歩行力のアップや、立ち座りが楽になり、全ての世代で体力測定の数値が向上するという調査結果が出ているそうです。

「市長、100歳体操はダイエットにも効くらしいよ」100歳体操の体験後、ある方から耳打ちされました。ドキッ。私も100歳体操など、運動の成果を皆さんに認めていただけるよう頑張ります！皆さんのいきいき健康の秘訣は何ですか？どこかでお会いした時に、ぜひ教えてください。

今月の表紙

仕事や学業などをしながら、地域防災の担い手として活躍する「消防団員」。その地域に住んでいる人だからこそ、混乱した災害の場において分かること、できることがあります。いざというときに自分たちの大切なまちを守るため、あなたも消防団に入り活動に参加してみませんか。



現在の友だち登録数33,300人!

行田市公式LINEの友だち登録はこちらから!

● 市政・イベント・防災などに関する行政情報を発信します。



ホームページ <https://www.city.gyoda.lg.jp>



環境にやさしい植物油インキ