

行田市の健康づくり



健康づくり推進キャラクター
忍城メタボ忍者 ケンケン

「行田市はどんな取り組みをしているの」「行田市は私たちにどんなサービスを提供しているの」といったことを疑問に持ったことはありませんか。このような疑問に答えるため、工藤市長が市の取り組みや現状などを分かりやすく紹介するコーナーが「市長の部屋」です。

第2回のテーマは「行田市の健康づくり」です。健康づくりの必要性や市が行っている健康づくり事業について紹介します。

健康づくりがなぜ必要か

高齢化の進展により、医療費や介護給付費などは増加の一途をたどり、財政を圧迫する大きな要因となっています。病気にかからず介護を必要としない、元気で丈夫な体をつくるのが健康寿命を延ばし、ひいてはまちに元気を生み出すのです。

行田市の健康状況

(平成23年度統計(健康指定統計ソフトより))

埼玉県を1とすると

出生率 0.86(県より低い)

高齢化率 1.12(県より高い)

65歳以上要介護等認定率総数 1.2(県より高い)

健康こそ「人生の宝」。その「宝」を守り続けるために……

いつまでも健やかで幸せに暮らせるように、今すぐ健康づくりに取り組みましょう。高血圧性疾患や糖尿病など、生活習慣に影響を受ける病気の受診者は年々増加し、死因順位でもそれらの病気を起因とするものが半数を占めています。

現在の体の状況を知り、将来的な生活習慣病の危険性を予測することは大切です。まずは、健(検)診を積極的に受診し、自分自身の健康状態を把握してください。そしてウォーキングをはじめとする日々の健康づくり活動に進んで取り組みましょう。

今後も引き続き皆さんに楽しみながら取り組んでいただける事業を推進し、健康づくり先進地を目指します。



楽しみながら健康づくりに取り組む事業を展開中

一人でも多くの皆さんが健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、さまざまな事業を実施しています。

・市民けんこう大学および大学院(目指せ!健康の達人)では、健康づくり全般の講座が充実しています。他にも、群馬県上野村での森林セラピーや尾瀬健康ウォーキングをはじめ、楽しい講座が多数。現在、併せて98人が受講しています。

・禁煙チャレンジ応援プラン助成金制度では、医療機関で行う禁煙外来治療に対して医療費の一部を助成。全国初の制度です(先着50人)。

健康づくりを
基礎から学ぶ

生活習慣の
改善を応援

官民連携による
健康づくり事業

プラスアルファで
楽しむ健康づくり

・大塚製薬株式会社との「健康づくりにおける相互応援協定」により、地域や団体に向けた熱中症予防の他、健康講座を開催中。

・群馬県上野村との「健康づくり協定」の締結により、市内では体験できない新たな事業を展開。

・健康づくりチャレンジポイント事業「ぎょうだ健康UP!マイレージ」

・美と生きがいをテーマとした「美しき生き方はっけん塾」

山里の秋 心ゆくまで満喫してみませんか
健康づくりのパートナー

パートⅢ

「上野村」へ行こう!

西上州の奥深く、山々と峠の数々に抱かれた山里には、手つかずの美しい自然が残されています。森を吹き抜ける風に身を委ねれば、自然と一体となる心地よさにしばし時を忘れることでしょう。今月号では、山里の秋を楽しみながら、家族みんなで楽しめる健康づくりを紹介します。

Active (アクティブ)

紅葉を独り占め
魅力たっぷりの山歩き



落ち葉でふかふかの山道を踏みしめながら森の奥へと足を踏み入れると、そこには赤や黄色に色づいた木々や美しい沢や滝、そして、さまざまな形の岩が迎えてくれます。上野村には家族向きから上級者までが楽しむことができる広葉樹に囲まれた11ものハイキングコースがあり、秋の紅葉を存分に楽しむことができます。太古の昔から大切に受け継がれてきた深い森を散策しながら、体と心にビタミンを補給してみませんか。

ハイキングの健康効果

- ・有酸素運動の持続により、体脂肪の燃焼が活発になる。
- ・適度な高低差を歩くことで、効果的に足腰を鍛えることができる。
- ・自然に接することで、安眠効果が得られる。



Healing (ヒーリング)

健康増進 温泉でリフレッシュ

自然の中でたっぷり遊んだ後は、山里の湯でゆったりと疲れを取ってください。上野村には泉質の異なる4つの温泉があり、それぞれに健康効果があります。心地よい川のせせらぎや秋の澄み渡る空気を感じながら、リフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

温泉巡りで健康増進 ※営業時間および定休日は各施設にお問い合わせください。

- ・はまの浜平温泉「しおじの湯」☎0274-59-3955
- ・こうや向屋温泉「ヴィラせせらぎ」☎0274-59-2585
(行田市民パスポート割引あり)
- ・しおのさわ塩ノ沢温泉「やまびこ荘」☎0274-59-2027
(行田市民パスポート割引あり)
- ・のぐりさわ野栗沢温泉「すりばち荘」☎0274-59-2161

Food (フード)

食欲の秋 山里の恵みを召し上がれ

関東一きれいな川、神流川の水で育った特産品はどれも栄養満点。安心安全にこだわって育てたきのこや豚豚は誰もが笑顔になるおいしさです。村ではバーベキューや食事処で幅広いメニューを楽しむことができます。

・森の恵み きのこ

万全な管理体制の中、天然沢の水で育った肉厚のきのこは食物繊維たっぷり。免疫力アップにも効果があります。都内のスーパーでは高級食材として扱われています。

・高タンパク低カロリー 豚豚肉

上野村でしか味わえないバーベキューの主役。豚肉と比べるとタンパク質や鉄分が多く、脂質は約半分です。カロリーが気になる方でも安心して食べることができます。



市では、今後も上野村の豊かな自然を活用した健康づくり事業を充実させていきます。健康づくりのパートナー上野村へぜひお出掛けください。



▶問い合わせ 上野村産業情報センター☎0274-20-7070または保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)