



～ふるさと五頭連峰を望む～

日本はいま、これまでにないスピードで人口減少と少子高齢化が進んでいます。新潟県、阿賀野市も例外ではなく、人口減少問題は最大の課題となっています。

現在、人口減少と少子高齢化が日本全国で急速に進んでいます。今月号は先月号に引き続き、若者・高齢者・障がい者、みんなが未来に生きがいと安らぎを感じることのできる**支え合う地域づくり**をテーマとして取り上げます。地域の活力を維持し、老若男女、すべての人が心身ともに健康で支え合う地域づくりについてみなで考えてみませんか。

地域社会のあるべき姿とは！

住んで良かった、住んでみたいという、「魅力」が持てるようなまちづくりを進めていかなければならぬとの信念を持つて取り組んでおります。

◆市民の幸せと暮らし、安全安心をしつかり守る！

その「魅力」とは、市の基幹産業である、農業、商工業、建設業、観光などを元気にさせるこ

とで、雇用の場と所得増を実現し、市民の幸せと暮らし、安全安心をしつかり守ることであると、私は確信しています。

これから時代は、日本社会が構造的な課題を抱え、新たな成長への方向性を見いだせないと、私は確信しています。

私は、この問題を考えるとき、市民の皆さんが阿賀野市に

サービス（公助）を堅持するだけの所要財源の確保が難しくなるのではないかと、少々懸念を抱いています。

◆身近な地域での支え合い・助け合い！

これからは、公的サービスのみに依存するのではなく、市民一人ひとりが豊かな生活をおくるために努力すること（自助）や、近隣の人々が豊かな地域づくりに協力・協働すること（共助）が必要と考えています。

私は、これから地域社会のあるべき姿として、人とのふれあい、人に寄り添い、支え合う地域づくりのあり方を求める、県会の場で全力をあげて取り組んでまいります。

◆健康寿命とは！

いま、「健康寿命」という言葉が話題になっています。誰しも心身ともに健康で長生きしたいと願っていますが、この健康寿命とは「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと。」といわれています。

健康寿命が長いほど、寿命に

一例を紹介します。

新潟県の「健康にいがた21」



対する健康寿命の割合が高いほど、寿命の質が高いと評価され、結果として医療費や介護費の削減に結び付くとされています。

そこで、今月号は、新潟県と阿賀野市の健康づくりについて、いくつかの事例を紹介いたします。

外食の増加など近年の食環境の変化に応じて、企業を始めとした多様な担い手による「にいがた減塩ルネサンス」県民推進運動を推進しています。

「にいがた減塩ルネサンス」の特徴は次のとおりです。

進運動を推進しています。

「にいがた減塩ルネサンス」の特徴は次のとおりです。

①にいがた減塩 ルネサンス運動

新潟県では、脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対しては、減塩対策が重要です。

新潟県では、脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対しても、減塩対策が重要です。

にいがた減塩ルネサンス運動とは？

新潟県では、脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対しては、減塩対策が重要です。外食の増加など近年の食環境の変化に応じて、企業を始めとした、多様な担い手による「にいがた減塩ルネサンス」県民運動を推進します。

にいがた減塩ルネサンスの特徴

- ・おいしく、気軽に、健康に
- ・にいがたの食材、調味料の利用
- ・飲食店・スーパー等の連携・協働

詳しくはこちらから▶

実現のためには、一人ひとりが継続して健康づくりに取り組み、がんや生活習慣病を予防していく必要があります。

②元気いきいき健康企業

健康で活力に満ちた社会の実現のためには、一人ひとりが継続して健康づくりに取り組み、がんや生活習慣病を予防していく必要があります。

③その他の取り組み



そこで、新潟県では従業員及びその家族の健康づくりに取り組む県内企業等の取り組みを後押しすることを通じて、健康寿命の延伸につなげることを目的に、「元気いきいき健康企業」への登録を推進しています。



新潟県では、「健康にいがた21」の理念のもと、次のような取り組みも推進しています。

- ・「にいがた禁煙女子」では、女性の喫煙による健康被害を

るために、漫画により禁煙の重要性を



「禁煙よし子・禁煙女子ライフ」

・「歩こうZINE-GATA大作戦」では、生活習慣病を予防するために、「歩くこと」を推奨し、その大切さと楽しさを伝えて行く活動をしています。

・「にいがた新世代ヘルスケア情報基盤プロジェクト」は、県民の暮らし、医療・介護現場をより良い環境に変えるために、データをどう利活用するかをテーマとして、昨年末に立ち上げた取り組みです。本年1月末に、第一回のシンポジウムが開催されました。

全市民、友と友、手を取り合い、阿賀野市活性!

阿賀野市では、一般市民はもとより、高齢者や障がいをもつ人に優しい取り組みを積極的に推進しています。そのいくつかを紹介します。

①「シャキ!いき!ウォーキングデー」

阿賀野市では、新潟県が推進する「歩こうZINE-GATA大作戦」と連携して、「シャキ!いき!ウォーキングデー」を開催し、市民の健康増進に役立て貢っています。



運動したいけど、何をしよう…ウォーキングをはじめたけど、ひとりでは…と思っている方は、是非参加してください。

安田地区に開所した高齢者

会との交流、生活リズムを整えるなど、自分のペースで利用ができる、のんびり過ごすことができる場所です。



特定の思想・主義の主張や、他者への非難や批判ではなく、あくまでも建設的な内容に限ります。文字数は400字以内です。
なお、4月は休刊いたします。

ほかりけんじ事務所

〒959-2221 阿賀野市保田 737-2
TEL:68-5441 FAX:68-5515

<http://www.hokaken.jp/>

阿賀野市では、毎月「食育通信」を発行し、子供の食育について積極的に取り組んでいます。主な取り組みは次のようなものです。

- ・朝ごはんを食べよう!
- ・適塩料理で、薄味習慣を身につけよう!
- ・地場産の旬の野菜を食べよう!



また、阿賀野市の各種団体からなる「あがの食育・元気づくり応援団」も元気を発信しています。

◎「ほかりけんじ・県政便り」は、毎月1日に新聞折り込みでお届けします。

③子供の「食育」