

健康のために

私事ですが、最近、多くの人から「大きくなった」とのご指摘をいただきます。決して、人物的に成長したというのではなく、見た目での指摘です。「大丈夫？」という心配の声と、「大丈夫か？」というお叱りの声の両方をいただいています。

確かに大きくなりました。と同時に皆さんに不安を与えていることに気づきました。大きな責任を果たすうえでの健康の必要性を痛感し、いまは心を入れ替えて毎日運動をするようにしています。

■選ばれるために

いま秋田県は健康寿命の延伸を目指しています。にかほ市の平均寿命と健康寿命は、ともに良好な状態とは言えません。私たちが目指すべき市の姿は、「多くの人がいっまでも健康で元気に活躍できる地域」であり、それがまちづくりの根幹だと私は考えています。そうでなければ、移住・定住、企業誘致、観光などいずれの事業を進めても「選ばれるまち」にはなれません。つまり、私たちが暮らす地域全体が「どのくらい健康であるか」が選ばれるための必須要件だと私は考えています。

■まずは健康状態を知ること

まずは健診です。今の健康状態を知ることです。ところが健診そのものに不安を感じ、尻込みする人もいます。ですが、いまの状態を知らなければ前に進めません。ならば、精度の高いセルフチェックの仕組みがあればいかがでしょうか。

今年の市文化祭で、県外の医療機器開発製造ベンチャー企業にお願いして、会場内に無料の末梢血検査によるセルフ健康チェック場を設置していただきました。当日は、整理券が30分でなくなるほどの盛況ぶりで、皆さんの健康への関心の高さをあらた

めて感じさせられました。

もちろん、人々がしあわせに暮らすうえで健康は欠かせないものの一つです。他方で、医療費削減という、より現実的な問題への効果も見過ごすことはできません。

たとえば、胃癌について見てみます。ある統計データによれば、胃癌の一般的な入院治療費約93万円のうち、約84万円が公費負担となります。もし、そのうちの一人でも、検診によって慢性的胃炎などの原因の一つを発見し、胃癌を防いだとすれば、個人や家族のみならず、地域全体にとっても大きな効果がもたらされるのです。検診受診率が上がると医療費が下がると言われる理由はここにあります。

■健康づくりに参加してみませんか

市では、健康づくりのために、生活習慣の改善、運動習慣の定着、定期健診の受診などのさまざまな事業を行っています。

そのうちのひとつとして「健康ポイント制事業」があります。健診の受診や習慣的な運動への参加などの数項目の事業に参加するとそれぞれにポイントが付与され、100ポイントたまると商品券がもらえるというものです。ちょっとしたインセンティブにより人々に関心をもってもらうというのが狙いです。もちろん、この事業がすべての健康推進事業を網羅しているわけではありませんが、いくつかを組み合わせながら進めていくことができる新たな仕組みです。ぜひとも多くの皆さんに参加してもらいたいと思います。



にかほ市長 市川雄次

