



志木市長 香川 武文

## 健康に熱いまち、志木市

8月7日は「立秋」ですが、まだまだ夏真っ盛りの日々が続きます。夏は厳しい暑さにばかり目が行きがちですが、日が長く、エネルギーが溢れる季節でもあります。塩分・水分補給、バランスの良い食事、十分な睡眠をしっかりと取り、健康に気をつけながら、エネルギーに夏を楽しんでいきましょう。

さて、本市では皆さんがいつまでも元気に健康でいていただけるようさまざまな取組を実施していますが、なかでも、歩いたり、健診を受けたりするなどの健康づくりにつながる活動がポイントとなる、本市独自の「いろは健康ポイント事業」については、対象年齢である40歳以上の市民のうち13人に1人が参加しており、運動習慣が身につくことはもちろん、医療費削減にも大きな役割を果たしています。具体的な数字としては、年間あたり1人約7万円の削減につながっている実績があり、いつまでも元気でいていただけることは、医療費のみならず介護費用の抑制にもつながります。

このようなことから、今年度は「いろは健康ポイント

事業」のさらなる充実を図るため、仲の良い参加者同士でグループを組み、グループ内での順位やグループ対抗のランキングを確認できる機能を加えることで、これまで以上に楽しんで健康づくりに取り組んでもらえるためのパワーアップを行います。現在、新規の参加者を8月23日まで募集していますので、ご興味のある方は是非ご応募ください。

また、さらなる健康づくりに向け、6月末の「いろは健康ポイント事業」計測会では、歯や口腔の機能が衰えている状態である「オーラルフレイル」を予防するための新たな取組として、咀嚼・嚥下機能に必要な舌の力を計測する舌圧測定を実施しました。「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能の低下は、食欲の低下による低栄養や、人とのコミュニケーションが億劫になるなど、心身にさまざまな影響がありますが、「オーラルフレイル」は早い段階から意識することで予防や改善につながります。運動習慣が身に付く健康ポイント事業とあわせて、いつまでも自分の歯でおいしく食べ、家族や仲間と話す楽しみを保つため、志木市は歯と口腔の機能低下を防ぐ「オーラルフレイル対策」にもしっかりと取り組み、健康づくりを応援していきます。

市民の皆さんの日頃の健康づくり活動の成果により、令和6年度も埼玉県の「健康長寿優秀市町村表彰」において、優良賞を受賞し、平成28年度からの連続受賞となりました。皆さんの日頃の健康づくり活動に対して敬意を表しつつ、改めて「あなたの元気が志木市の元気」という思いを持ちながら、夏の暑さにも負けない熱さでこれからもまちづくりを進めていきます。