



志木市長 香川 武文

## 健康への一步を

3月といえば「ひな祭り」。「上巳の節句」とも言われ、古くは宮中に由来し、季節の節目に催される伝統行事、「五節句」の1つです。もともとは、人形が身代わりになって邪気を祓い、老若男女問わず健康を祈願したとされており、先人たちの時代を超えて受け継がれてきた「健康への願い」が込められています。

志木市でも、健康づくりのきっかけを後押しするイベントとして、「春の健康 DAY」を3月28日・29日の2日間にわたり開催します。今年で10回目となるノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会をはじめ、音楽ステージや飲食ブース、和舟の周遊も楽しめる、春の一大イベントとして定着したこの事業を通じて、市民の皆様とともに健康づくりの機運をさらに盛り上げていきたいと思っています。

特に、ウォーキングは、健康づくりにつながるシンプルかつ効果的な運動であり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に加え、認知機能の低下も防ぎます。さらに、仲間同士、自然の中で歩くことは、ストレス緩和にもつながり体だけでなく心の健康にもつながります。

志木市では、こうしたウォーキングの効果に着目し、市民の誰もが気軽に歩きたくなる環境づくりに力を注いで

います。歩数に応じてポイントが付与される「健康ポイント事業」は、平成27年のスタート当初の参加者がおよそ700人でしたが、市民の皆様の健康への関心が高まり、参加者が大きく増加し、現在では約3,800人もの方々にご参加いただくなど、本市の健康づくりの大きな原動力となっています。

また、快適にウォーキングを楽しんでいただくため、市内のウォーキングコースには、令和5・6年度の2か年にわたり、合計100基の「いこいのベンチ」を設置しました。これらのベンチは、ひと息つける場所として、地域の交流の場にもなっており、歩く楽しさや人とのつながりは、ウォーキングを続けるモチベーションにもつながっています。

こうした取組の積み重ねと、市民の皆様健康づくりに向けた積極的な活動の成果として、令和5年の本市の女性の健康寿命については、埼玉県63市町村中、第3位。令和3年に獲得した第1位まであと一步という状況になりました。

令和8年度は、健康増進事業のさらなる充実に向けて、いろは健康ポイント事業で実施している口腔機能の計測会の対象年齢を引き下げるとともに、歯周病リスク検査の対象者を若い世代にまで拡充し、切れ目のない歯と口腔の健康づくりも推進していきます。また、これまでも本市の食の健康について中心的な役割を担っていただいている、食生活改善推進員協議会の皆様とも連携を図りながら、みそ汁塩分チェックなどの「減塩」に向けた取組も継続的に展開していきます。

健康に向き合うことのできる「春の健康 DAY」。健康であることは、自分の幸せ、家族の幸せ、仲間の幸せ。皆様のご参加を心よりお待ちしております。