

健康しようない 21 計画(第4次)(案)に関する意見募集の結果について

令和7年3月3日

庄内町

- 1 意見募集期間 令和7年1月31日(金)から令和7年2月21日(金)まで
- 2 意見提出 1 件
- 3 提出意見と意見に対する町の考え方

提出された意見	回答
<p>基本理念である「全ての町民が健やかで心豊かに生活できる健康長寿の町の実現」には共感いたします。人生 100 年時代を迎え、少子高齢化が進み、独り暮らしの方が増え、過疎化で車がないと生活できないような地域では、いくら基本目標を掲げても、P29～36 の評価と課題から見えてくるように、未達成が多く、現実を直視するしかないような状況です。</p> <p>理解はしているものの、今までの生活習慣を改善するには、何らかきっかけが必要です。P38～47 の分野別の具体的な取り組みは、非常に重要と考えます。乳幼児から高齢期までライフステージにあった健康づくり(きっかけづくり)、普段の生活を整えることは一番重要だと考えます。普段できていることができなくなる、億劫になる、人と会うのが面倒くさい、様々な要因が自身の衰えや自信の弱さにつながります。</p> <p>計画の期間は 12 年間という長期の取り組みです。まずは、減塩生活に気をつけ、普段から歩く習慣を身につけることが一歩だと思います。また、地域の行事に参加したり、ちょっとしたボランティアや趣味など、生きがいを持って生活することが健康寿命につながります。</p> <p>2025 年は、団塊の世代が後期高齢者になります。75 歳というきっかけに、フレイル予防、生活面での自己チェック、終活(エンディングノート)等、再点検することも安心して生活する上で大事ではないでしょうか。スマートフォン等アプリを活用した取り組みに、健康マイレージでポイントを貯め、ゆりカードや商品との引換券があったら、無理せず楽しみながら参加できると思います。目的を持って取り組むこと、また、一人ではなくみんなで取り組むこと(居場所)が健やかで心豊かな生活につながると考えます。</p> <p>世代関係なく、安全安心して暮らせる町づくり、環境の推進をお願いいたします。</p>	<p>生活習慣の改善に向けてのきっかけとなるよう、ライフステージに応じ、各種事業を推進していきたいと考えております。</p> <p>重点的な取り組みとしている減塩の推進と身体活動と運動習慣の定着等、また、高齢期におけるフレイル予防を含めた健康づくりにおいても、一人ひとりの取り組みに加え、地域等の取り組みの理解に対しても他機関連携して推進していきたいと考えています。</p>