

福井祐輔新市長 就任のご挨拶



就任にあたって、私の所信の一端を述べさせていただきます。

日本の大都市の多くは、東京一極集中のありを受け、過疎化が進み、高齢化社会は常態となり、雇用機会は減少し、疲弊が顕著となっております。下田市も、このような大都市の仲間に入っていることは否めません。

が進んでいくとの観測があり、それに歯止めをかけるために、地方創生事業を推進しています。下田市も、地方創生の一端を担って、日本の繁栄の一助となる役割を果たしていかねばなりません。

政府は、東京一極集中を改め、地方に活力を産まなければ、日本の国力の未来は人口減少、経済の縮小など弱体化

なまちでもあります。また、下田市は白砂青松の海岸線、山紫水明の里山、清澄な海の色、四季折々の草花などの自然にも恵まれています。

下田市の歴史にその名を刻んでいます。アメリカ、ロシア及びイギリスと縁のある国際的

源の一部に過ぎないと思っておりますが、観光資源を最大限に活用して、首都圏の大都市に情報を発信することが観光業の振興を図るための第一歩であると考えています。

下田市の観光の魅力化に努め、多数の観光客の誘致を図ります。勿論、観光業の振興だけでなく、下田の創生は事足りると思っております。

盤であると認識しています。市民の生命と財産を守るための防災、人口減少がこれ以上進まないための雇用機会の創出・子育て支援・医療の充実・スポーツの奨励・教育の充実、その他地域で抱えている問題の解決などの施策を進め、下田市民が幸せを感じていただけるように舵を取ってまいります。

最後に、市民の皆さまからご協力とご鞭撻を賜るようお願いして、就任のご挨拶とさせていただきます。

いつまでもいきいき 健康生活!

申込・問合せ先
市民保健課地域包括センター
(窓口④) ☎ 36 4 1 4 6

介護を受けるようになった理由は何?

全国の国民生活基礎調査によると、介護を受けるようになった原因は脳血管疾患18.5%、認知症15.8%、高齢による衰弱13.4%、骨折・転倒11.8%、関節疾患10.9%となっております。このうち、衰弱、骨折・転倒、関節疾患を合わせると36.1%になります。これらはふだんから、下肢や体幹の筋力を維持するよう運動習慣をもつ、足腰を丈夫にすることで予防できるものです。

加齢とともに、何かしらの身体機能が低下するのは避けられないことですが、少しでも機能低下のスピードを遅らせ、生涯自分の足で歩けることを目標にしてみませんか。

健康寿命と平均寿命の違いは?

健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、介護を受けずに自立して生活できる期間のことです。

健康寿命と平均寿命の差が少ないほど、より健康な高齢者が多い地域となります。

健康長寿の3要素

○**食生活** 東部、伊豆地区は塩分の摂取量が多いという調査結果があります。脳血管疾患の予防のためには、まずは減塩から始めましょう。

○**社会参加** 特に認知症の予防のためには、人と交流を持つことが大切です。

○**運動** 生活に必要な動作をするためには筋力を維持する必要があります。下田市包括支援センターでは下記のとおり運動により、身体機能を高める4つの講座を開催します。

講座に参加することで、人との交流もでき、社会参加にもなります。

平成 28 年度 下田市シニア体力アップ講座 (11 月末まで分) のご案内 (対象：65 歳以上の下田市民の方)

①介護予防事業対応講座 (既存事業)

講座名	期間	実施日	時間	会場	内容	受講料・その他
脳トレとフィットネスの講座 定員 AB 各 12 名	9 月 7 日 ～ 11 月 30 日 *祝日除	水曜日と金曜日 23 回開催 (週 2 回)	A 教室 13:00～14:20	下田市鍋田 イズウェルネス	専用のマシンを使ったストレッチとゴムバンドによる筋トレ、ステップ運動による脳トレができます。	1 回 500 円 × 講座数を 月謝として 徴収します。
			B 教室 14:50～16:10			

②介護予防事業対応講座 (新規事業)

講座名	期間	実施日	時間	会場	内容	受講料・その他
水中運動講座 定員 15 名	9 月 6 日 ～ 11 月 29 日	火曜日 10 回開催 *休館日 (9/20, 10/11, 11/22) 除	10:45～12:00 (10:45～11:00は着替え、準備)	敷根公園 屋内温水プール	プールの中で運動するため、膝への負担が少なく、水の抵抗を使った筋トレも実施します。	5,000 円 (500 円 ×10 回分徴収)
シニアヨガ講座 定員 月曜・水曜 各 10 名	9 月 5 日 ～ 11 月 21 日 *祝日除	月曜日 コース 水曜日 コース	13:30～14:30 (10 回開催)	下田市 東本郷 スタジオ マイ	ヨガを取り入れたストレッチでリラックス効果と体を柔軟にします。ソフトジムボールによる筋トレも実施します。	1 回 500 円 × 講座数を 月謝として 徴収します。
			10:30～11:30 (11 回開催)			
ノルディックウォーキング講座 定員 25 名	10 月 6 日 ～ 11 月 24 日 *祝日除	毎週 木曜日 7 回開催	13:30～15:00	道の駅開国 下田みなと (バイステージ)	ノルディック専用のポールを使うことで全身運動になり、通常のウォーキングより、運動量が増加し、有酸素運動にもなります。	3,500 円 1 回 500 円 ×7 回分徴収 (ポールレンタルは無料です。)

申込期間 各講座開始日の 1 週間前まで 途中でおやめになる場合でも受講料は返却いたしません。

会場での血圧が収縮期 180 mmHg 以上または拡張期 110 mmHg 以上の場合は運動を中止し見学となります。

その場合も受講料は返却いたしません。

治療中、服薬中の疾患のある方は主治医に講座への参加の可否を相談し、参加可能な場合のみお申込みください。