



# 「戦うお父さん」の活動報告紙 みね新聞 139号

## 大和市議会議員 あかみね太一

【プロフィール】沖縄県那覇市出身。昭和55年11月27日生まれ。妻とダウン症の14歳の長女、11歳の長男と9歳の次男の5人家族。桜ヶ丘在住。防災士として講習会を開催している。【討議資料】

政党や組織の支援を、一切受けずに大和市議会議員選挙に挑戦し3期目の当選を果たす。議会改革の経験は市議会最長。防災や障害者福祉政策に精通。令和元年、第61代副議長に選出される。

【発行・連絡先】あかみね太一 t e l & f a x 046-268-8330  
〒242-0024 神奈川県大和市福田6-13-1 フジコーポ福田301



## メタボリックドミノの崩壊を止める～健康施策

### ■生活習慣病予防は肥満を予防することから

肥満は万病の元と言われており、日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患、と、脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされており、その生活習慣病の要因となるのが肥満やメタボリックシンドローム症候群です。つまり、生活習慣病を予防するためには肥満を予防することが重要になります。



### ■体重測定の習慣化でドミノの崩壊を防ぐ

メタボリックドミノとは、上流の肥満ドミノが一倒れると、次にメタボリックシンドロームとなる高血圧や高脂血症を引き起こし、その症状が継続し、そのドミノが倒れると連鎖的に次のドミノである、脳卒中、心疾患、認知症、その他の重篤な疾患をもたらすという概念です。

若いうちは体型の変化も少ないものですが、加齢とともに気づかないうちに体の変化は進み、ズボンや時計のベルトがきつくなる、シャツの第1ボタンを留めると息苦しいなど、こうした肥満による体の変化を感じた経験のある方も多いのではないのでしょうか。

自分の体の状態を知り、記録することは自分の健康状態を知ることに通じ、得られたデータは健康への意識を高める効果があります。例えば、1日1回、玄関に体重計をおいて出かける前に体重を測る。自分の体重を確認して食事の内容を決める。昨日は少し食べ過ぎたから、今日は野菜を多めに食べよう、または一駅分歩いてみようといったように、体重というデータを知ることで、健康を意識するきっかけをつくることのできるのではないかと考えます。これは、メタボリックドミノの崩壊を防ぎ、健康を維持する効果のみではなく、我が国最大の問題でもある医療費の抑制にもつながるものと考えます。

そこで、健康づくりにおける体重測定に関する市の考え方と、体重測定を習慣化する取り組みについて質問を行いました。

## ■体重測定は有効な手段

### ○健康福祉部長の答弁

本市ではこれまでも生活習慣病の予防や改善に力を入れており、バランスのよい食事や適度な運動が重要であることから、誰でも簡単に行える体重測定は、生活の変化や身体の状況を確認する有効な手段の一つであると捉えております。現在、特定保健指導や個別相談時、また、シリウス等での健康講座においても、食事量や運動量とともに、目標体重や定期的な体重測定の必要性について助言するなど、様々な取組を実施しております。今後も保健指導や健康講座等において体重測定の重要性の周知や啓発を行い、健康づくりや生活習慣病予防の推進を図ってまいります。

## ■もう一步進めるために

今回の私の質問は、体重測定の習慣化をメインに据えて、自分の体を知り、健康づくりに生かす施策の展開を求めるものですが、行政としては「現状維持」といった答弁でした。

私の提案は、体重測定の習慣化を促し、健康を意識するきっかけを作る取り組みを求めるものです。毎日、体重を量り記録をしても、これに要する時間は1分もかかりません。大きな予算も必要ありません。体重計があればだれでもできます。

今、世界ではデジタル化の中でデータを制するものが成功すると言われていています。まさにその関連企業が業績を伸ばしています。今や保険会社が顧客の健康データをアプリで収集する時代になりました。大和市として24万市民の健康に関するビッグデータを保有しているともなれば、これは将来、大きな武器になり得ます。測定データの収集と蓄積のために、データ提供を前提とした体重計購入費用助成や、健康アプリの配布について検討を要望しました。

(はさみで切り取ってください)

郵便はがき

2 4 2 0 0 2 4

神奈川県大和市福田6-13-1  
フジコーポ福田301号室

あかみね太一行

← 応援団募集中 →

あかみね太一行は、ボランティアの仲間とともに、活動をしています。皆さん、お一人お一人のご声援が活動の支えです。また、皆さんの大和市に対する率直なご意見等も頂けたら幸いです。

●ご意見等をご自由にお書き下さい。

☆頂いた個人情報は、あかみね太一行の政策・理念を実現するために資する場合にのみ使用させていただきます。(例:活動報告の郵送)

	フリガナ	年齢
お名前		男・女
ご住所	〒 -	
お電話	- -	
ma i l		◎



## ■意見交換会の開催を再開します。

毎月最低一回、第4週の日曜日をベースに市内の学習センターにて開催している意見交換会「みねスクエア」は、新型コロナウイルス感染拡大により、開催を一時休止しておりましたが、不定期で再開をいたします。

開催情報のご確認やあかみねへのご質問・ご相談は下記の連絡先まで、電話・FAX・メール、またはメッセージでお寄せください。

ツイッター

@akaminemine



電話・Fax

046-268-8330

メールアドレス akamine1980@gmail.com  
(恐れ入りますが、不在も多いので、faxやメールのほうが助かります)

発行:大和カエル活動報告「戦うお父さん」の活動報告みね新聞