

各議員が提案!

全議員で考えるシリーズ 第6弾

## 寄居町の健康長寿 “次の一手!”

県下No.1を目指し取り組んできた「健康長寿」ですが、県内順位は未だ低迷（63市町村中、男性55位・女性59位）しています。寄居町で「健幸」に生きていくための次の一手を考えます。



**過剰注意**  
ごんだたかし  
権田孝史 議員

今も自分は大丈夫と思っても体は気持ちにはついていけない。健康は自分から気をつける。



**健康管理**  
ほずみしゅうへい  
保泉周平 議員

運動不足は高血圧、肥満などの引き金。1に運動、2に食事、生活習慣を身につけよう。



**予感敏感**  
おおさきひさかつ  
大北久勝 議員

からだの不具合は「なんか、変だぞ」のシグナル。鈍感さは禁物。長寿の裏には予感あり。



**温故知新**  
かさはらのりお  
笠原則夫 議員

改めて元気に歩くことので健康効果を見直し、ウォーキングを大々的に取り入れたい。



**健康第一**  
なかじまふみお  
中嶋文雄 議員

新型コロナの影響で受診控えとなっている。過度の受診控えは重症疾病の発見とならない。



**食に注意**  
よしざわやすひろ  
吉澤康広 議員

食生活：色々食べて栄養不足を防ぐ。口の健康：噛む力を維持。筋力+歩行力をキープ。



**積善健勝**  
おおさわひろし  
大澤博 議員

日頃から体に良いことの積み重ねが、丈夫で元気な体の源。千里の道も一歩から。



**健康増進**  
つくいやすお  
津久井康雄 議員

生活習慣病予防に「週2回以上、1回30分以上の運動」を習慣的に続け、健康増進を図る。



**見つける**  
すずきえいこ  
鈴木詠子 議員

疾病や介護の重症化を防ぐ為、不調を「見つける」努力を。口腔ケア（オーラルフレイル）は必須。



**夢を追う**  
みねぎしかつあき  
峯岸克明 議員

笑いと楽観、禁煙と減塩。適度な運動と人づきあい。夢中になれることをひとつ持つ。



**ファイト**  
おかもとやすあき  
岡本安明 議員

長引くコロナ禍に伴い、精神的な健康が大事。今こそ、老いも若きも「ファイト」です!



**受診控え**  
さとうりみ  
佐藤理美 議員

コロナ禍でがん検診受診率が低迷! 早期発見のため、さらなるがん検診受診率の向上を。



**かわせみ荘**  
いなやまよしふみ  
稲山良文 議員

男女交流の社交場、かわせみ荘をリニューアル。食堂移設、移動手段を確保し利用度向上。



**自己評価**  
はらくち たかし  
原口孝 議員

検査・健診・運動・自己管理・自己意識の向上と改善が大事。「私は大丈夫」は油断大敵!



**善行継続**  
たもがみせつこ  
田母神節子 議員

ローマは1日にして成らず。毎日の基本的な生活習慣、運動、コミュニティと笑顔を忘れず。



**筋トレ**  
よしだまさみ  
吉田正美 議員

筋トレを勧めます。家で簡単な器具を使い、毎日コツコツ鍛えましょう。筋力退化ストップ。

次回定例会は **2月28日(月)開会予定**  
(日程は変更になる場合があります)

請願・陳情を出される方は、2月8日(火)午後5時までに議会事務局へご提出ください。

お元氣ですか  
寄居議会  
です

No.103

2022年(令和4年)2月1日発行

発行：寄居町議会(議長 峯岸克明) 直通 TEL 0488-581-9995  
編集：議会広報広聴特別委員会 FAX 0488-581-6911  
〒369-1292 埼玉県大里郡寄居町大字寄居一八〇番地一