

市長の

いけだ Diary



池田市長 瀧澤 智子

私は「健康」を重視しています。これは、私の体やライフスタイルのことではなく、健康施策についてです。本市では6月3日に「健康フェスタ」を開催しました。市役所では参加された方に歩行機能、脳年齢、血管年齢、骨密度などが分かる健康計測をしていただきました。池田駅前公園ではシニア世代の皆さまによるコーヒーサービス、写真の展示、細河の植木を使った木工制作体験などのマルシェが並び、とても盛況でした。市長就任から健康寿命延伸に力を入れている背景には、元気な体と健康な心は、QOL（クオリティオブライフ）の向上にもつながると信じているからです。

先日、そんな私に「健康法」についての執筆依頼がありました。私は健康だけが取りえと言っても過言ではありません。しかし、健康について意識して取り組んでいることと聞かれても、特別なことは見当たりません。普段から飲酒をしないのですが、時にはお酒を飲んで何もかも忘れてみたい！と憧れています。ふと、飲酒ベテランの皆さんに「お酒が飲めない人生は、損ですか？」と聞いても、「そんなことはない」という声多数。実際はどうか分かりませんが、ないものねだりの一つかもしれません。私の健康法…強いて言うなら

ば、無理をし過ぎないことでしょうか。疲れた時は、思い切って早く休む。食事も食べ過ぎない。学生時代は剣道、ラクロスのスポーツに打ち込み心身を鍛えましたが、今は軽度な運動さえできていません。自身の健康法を考えた時に、「運動不足」という課題に直面してしまったわけですが、このように自分の健康について考え、向き合うことは大切なことではないでしょうか。

本市では今後、市内各地で高齢者の方を対象とした健康計測会を実施します。秋には全年代を対象とした市民文化会館での健康フェスタの開催も予定しています。ぜひ、ご自身の健康を考える機会にいただきたいです。

6月8日に開催された全国市長会では「デジタル空間とどう向き合うか『情報的健康』のすすめ」というフォーラムを拝聴しました。世の中には情報が氾濫しています。偏った情報だけを得るのではなく、バランスよく収集することが大切であるという講演でした。私たちはごく身近にあるデジタル機器を何気なく操作していますが、自分では気がつかないうちに偏った情報を得ているかもしれません。フェイクニュースなどに対する免疫を高めるためにも、情報的健康というものにも意識しておきたいです。

夏真っ盛り、ご自愛いただき心身共に健康な日々をお送りいただきたいと思います。



いけだ健康フェスタ2023の様子

- 募集 10
- 催し 11
- 税金・保険年金 14
- 産業・仕事 15
- 環境・安全 16
- 相談その他 17
- 福祉 19
- 高齢者 20
- 健康 21
- スポーツ 22
- 子育て 26

目次

| | |
|-------|--|
| 2~5 | 特集 「避難」とは「難」を「避ける」こと |
| 6~8 | 市政トピックス がんがら火祭りと大文字点灯・大文字献灯火／ がんがらふれあい祭／いけだ・いらっしゃいフェ スティバル／チキチキ大抽選会！／市職員を募集 ／池田地区および石橋地区のバリアフリーに関す る情報をお寄せください |
| 10~25 | 市からのお知らせコーナー 募集、催し、税金・保険年金、産業・仕事、環境・ 安全、相談・その他、福祉、高齢者、健康、スポーツ |
| 26~30 | 子育て情報 いけ抱っ子 |
| 31 | 伝言板 |
| 32 | わがまち歴史散歩 |
| 33 | ときの輝き |
| 34 | 市民文化会館の催し |
| 35~37 | 市政トピックス 指定管理者を公募／新型コロナワクチン接種のご 案内／「学びの場」参加者募集（前期）／「地域 健康計測会」／～B.LEAGUE「大阪エヴェッサ」 を応援しよう！～ |
| 38 | 地域分権レポート |
| 39 | くらしの窓口／健康相談Q&A |

今月の表紙



自然災害の発生は防ぐことはできませんが、命を守るため、事前の備えが必要です。

いざという時のために、日頃から家族で避難方法について話し合ひましょう。

池田市ホームページ

<https://www.city.ikeda.osaka.jp/>

広報 **いけだ**

2023.8