

島の未来も議会改革も 小さな一歩から

～議長も走って生活習慣改善～

4年ぶりとなる新島村民
ロードレース大会が、駅伝
大会と合わせて1月14日に
開催されました。私も国民
健康保険運営協議会の会長
の立場も兼ねて、担当職員
が用意した『健康増進で医
療費削減』のタスキを着け
て参加しました。

**村の財政も
あなたの財布も
身体も健康に！**

国民健康保険運営協議会
では、医療費に合わせた国
保税などの協議をしており
ます。高騰する医療費や働
き盛りの若年層加入者の減
少のほか、国保税負担にあ
たつての構造的な問題も議
論されています。

医療費削減の自助・共助
として最も有効なのが、健
康増進だと思えます。村の
負担だけでなく、個人の経
済的負担も減り、よりよい
人生を過ごすための基盤に
なると思えます。

**週3回、
軽く汗ばむ程度、
30分程度の運動**

恥ずかしながら私も10年ほ
ど前の健康診断で生活習慣改
善が必要と指摘を受けてはい
たのですが、議員になる前は
積極的に改善に取り組んでお
りませんでした。しかし先輩
議員や議員になってほしいと
願った方が逝去されたことや、
さわやか健康センター担当職
員からの連絡を契機に、定期
受診と生活習慣の改善に取り
組むことにしました。

週3回、軽く汗ばむ程度、
30分程度の運動を目安にして
います。駅伝大会の平均的な
コースは3km前後なので、コ
ースを走り、早足で帰宅する
ことで30分程度の運動時間を
丁度良く確保できます。

**島は運動に
最高の環境**

当村は、海沿いを朝日や夕
日を見ながら、信号に捕まる

ことなく走ることが出来る素
晴らしい環境だと思えます。
運動が苦手の私でも継続でき
ました。
ぜひ皆さまも、毎年の健康
診断と日々の運動習慣、3ヶ
月より少し短い期間での歯科
通院（再診料扱いで安くなる）
を進めていきましよう！

◀本村診療所の
浮島先生（左）に
も、もう一つのタ
スキを掛けて走
ってもらいました



編集後記

令和5年第4回、定例会、
総務常任委員会、経済常任
委員会が開催され、多くの
質問が出ました。令和5年
の新島村では、2月の議会
議員選挙で4名の議員が変
わり、がんばっています。ま
た、10月には村長選挙も行
われ、新たに大沼弘一村長
が誕生しました。

村のトップ2が変わり、
行政運営（住みよい島づく
り）に期待するところです。

なお、新型コロナウイルス
も2類から5類に移行さ
れ、ある程度の行事（活動）
もできるようになり、新島
村議会でも4年ぶりの島外
活動として友好町村の日の
出町に表敬訪問してきました。
町長をはじめ、議員の皆
さまとの意見交換ができて
ました。大沼村長も同行して
いただき、有意義な視察を
終えることができました。

前田 壽夫