

町長コラム 第184号

健康長寿優秀市町村表彰

美里町は高血圧のかたが多く、国民健康保険などの一人当たり医療費は、県内でも上位にあります。この解消に向け、まずウォーキングの運動習慣化を検討しました。県の補助事業を活用してスタートアップを図り、つづいて国の補助事業に採択されて現在に至っています。そして、皆様のご協力で、今年も埼玉県健康長寿優秀市町村表彰の優良賞を受賞し、副賞として500万円をいただきます。

美里町は、歩数計を活用した健幸ポイント事業を平成29年から開始しました。令和元年には、産学官連携による大規模ヘルスケア事業に採択され、全国5市町（山口県宇部市、岩手県遠野市、京都府八幡市、鹿児島県指宿市、美里町）で5年間の事業として開始し、令和5年度で終了しました。当初、5市町全体で医療・介護給付費12億円の抑制を目標としていましたが、結果は約17億円となり、美里町は約4億円の抑制効果がありました。現在の健幸ポイント事業参加者は、3,200人を超え、人口の30.4%、65歳以上では約50%の参加率です。これ

だけの参加率はすごいことです。

この事業を開始したことにより、とにかく、町内を歩くかたが増え、運動習慣の無かった町民の参加率が向上し、ウォーキングを習慣化しているかたが増えました。また、1日5,000歩未満の歩数のかたは、2,000歩以上増加し、介護認定率の抑制、主観的健康度と生きがいの改善、主観的幸福度と精神健康度の改善、歩行速度が速いかたの割合の増加、睡眠不足該当者の割合が少ないなどの効果が出ています。

今年度は、若いのかたの参加を増やすため、スマートフォンやスマートウォッチなどのウェアラブル端末での参加を開始し、国の人件費補助を活用した「地域活性化起業人」として社員2名を派遣していただいている株式会社ルネサンスの協力を得ながら、子どもから高齢者までの運動習慣をさらに高め、楽しみながら健康づくりや介護予防、ウォーキングを習慣化できる施策を展開したいと考えています。私も平均して1日1万歩以上を達成中です。お陰様で血圧、体重は安定しています。

美里町の昔ばなし

21 熊谷桜と蓮生堂（下尻玉）

美里町文化財ガイドブック

生野山の東の端に、大きな枝垂れ桜の古木があり、春になると一際美しい花を咲かせています。この桜は「熊谷桜」と呼ばれ地域の方々に親しまれています。この桜の木の下には、熊谷次郎直実（一一四一～一二〇八）の遺骨を素焼きの小壺に入れて土中に埋め、その上に建てたといわれる「蓮生堂」という祠があります。直実は、畠山重忠などとともに武蔵武士を代表する武人として、源平の合戦では、源頼朝に深い目覚ましい活躍をしました。一ノ谷合戦では平家の若武者、平敦盛を討ち取るなど、数々の手柄を立てて武名を天下にとどろかせました。その後、討ち取った敦盛がうら若き青年だったことを知り、それを悔いて法然上人の仏門に入り、蓮生法師と名乗り敦盛の菩提を弔うため、常に念仏を唱え、承元二年（一二〇八）に亡くなりました。

また、文化十一年（一一八四）京都黒谷の勢至堂より、土地の旧家下山氏にあてた申送状があり、これによると直実は北武蔵十條の地で亡くなり、この地で埋葬されたことが記されています。直実の遺骨は熊谷市熊谷寺にあることは広く一般に知られていますが、本町を熊谷次郎直実終焉の地とする説も全く否定することもできません。今日では、祠をはじめ周辺もきれいに整備されており、春ともなれば「熊谷桜」が満開となり、人々の目を楽ませてくれます。



現在の蓮生堂と熊谷桜

※ガイドブックは、美里町コミュニティセンターで無料配布（1冊1冊まで）しています。

乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診（集団検診）の予約受付が始まります！

日本人の2人に1人が、一生の間に「がん」にかかり、3人に1人が「がん」によって亡くなっています。がんの初期段階は、ほとんど自覚症状がありません。早期発見・早期治療をすれば、その多くは治ると言われています。40歳を過ぎたら（子宮頸がん・骨粗しょう症検診は20歳を過ぎたら）定期的ながん検診を受けることが大切です。

町では、無料のがん検診を実施しています。下記の日程で集団検診を実施しますので、まだ受けていないかたは、この機会にご自身の健康状態を知りましょう。

なお、各検診日に定員がありますので、必ず住民保険課に予約をしてください。

- 予約開始 9月10日(火)～各検診日の前日まで
※土日・祝日を除く午前9時～午後5時
- 場 所 保健センター
- 持 ち 物 各検診の受診券
(4月末に発送しています)

乳がん検診

- 【対 象】 40歳以上の女性
- 【定 員】 各日80名（先着順）
- 【検診内容】 問診、マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）

子宮頸がん検診

- 【対 象】 20歳以上の女性
- 【定 員】 各日50名（先着順）
- 【検診内容】 問診、診察、子宮頸部細胞診検査（液状化細胞診）

骨粗しょう症検診

- 【対 象】 20～80歳の女性
- 【定 員】 各日 午前50名 午後70名(先着順)
- 【検診内容】 問診、かかとの骨の超音波検査

子育て中のママ世代へ

妊娠・授乳期は、カルシウムを大量に消費します。また出産後は、一時的に骨密度が低下し、産後骨粗しょう症を招くおそれがあります。この機会に検診を受け、骨の状態を知りましょう！

検診日程

日 程	11月7日(木)			11月8日(金)			11月18日(月)			11月19日(火)		
検診名	乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診
受付時間												
午前10時～10時30分	—	—	○	—	—	○	—	—	○	—	—	○
午後0時30分～2時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

胃がん（バリウム）検診の申込受付中です！

まだ間に合います！

- 【日 時】 9月19日(木)
- 【場 所】 保健センター
- 【対 象】 40歳以上のかた
- 【受付時間】 午前8時～10時

問合せ＝住民保険課 健康推進係 ☎76-1366