

銀ちゃんレポート

2023年3月2日 No.221

<発行> 台東区議会議員

<携帯> 080-4457-1987

やまぐち ぎんじろう

山口銀次郎



スポーツ実施率向上で

健康寿命を伸ばす

2月24日の本会議で一般質問しました。

今回は、健康寿命を伸ばすためには、区のスポーツ振興基本計画で掲げる週1回以上のスポーツ実施率70%という目標を実現させるために、現在区内に増えている民間のジムに通う人を後押しするた

状況にないことです。

平均寿命は延びつつありますが、それと同じに最後まで自分のこ

とではしつかりと自分で出来るよう、健康寿命も伸ばしていく必要があります。健康寿命を伸ばす取り組みとしてはいろいろありますが、適度な運動習慣を身につけ、生活習慣病予防や筋力低下を防ぐような取り組みも選択肢の一つです。運動能力は加齢と共に衰えていくので、その状況に合わせ運動をおこなない衰え速度を遅くすることが必要です。高齢になり筋力が衰えフレイルという状況になってしまった時のために、区もフレイル

取り組みも大事ですが、

高齢になっても散歩や買い物がおこなえ、日常生活も出来るよう、早い段階から運動習慣を身につけるのが良い

のではないでしょうか。今回の質問に対して答弁では、民間のジムも身近なスポーツ環境ではあるが、区としてもスポーツ環境の整備をしており、公平性などもあり補助制度は難しいとのことでした。民間のジムは24時間の所も多く、区のトレーニングルームが開いている時間に行けない方などが、夜間早朝に運動する機会を得ていくと考えます。引き続き健康寿命を伸ばす取り組みを、どのよう

にしていけるのが良いか考えます。