

02 新年のごあいさつ

04 目次
修斉小学校・草薙小学校閉校式

05 特集
みんなで取り組む健康づくり

08 新春特別企画
シークワーズで福袋

10 市政情報
◆一般廃棄物の処分手数料引き上げ
◆市民税県民税の申告 ほか

15 フォトコレ in ひろさき
プロジェクションマッピング
メモリアルドッグ展示除幕式 ほか

16 暮らしの information

イベント、教室など

25 学生企画コーナー
もっと②♥弘前!!

26 Health Information

健康の掲示板
健幸ひろさきマイレージ制度

28 読者のひろば

smile 通信
弘前図書館近着図書紹介
食改さんおすすめレシピ
さらっと一句・川柳



△ 11 月 14 日に行われた修斉小学校閉校式

思い出をありがとう 修斉小学校・草薙小学校 閉校式

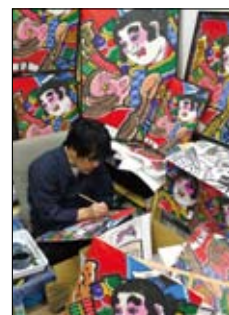
3 月で閉校を迎える修斉小学校と草薙小学校で、昨年 11 月 14 日と 21 日にそれぞれ閉校式が行われました。修斉小学校は、明治 10 年に十腰内地区に開校し、昭和 22 年に裾野村立修斉小学校となり、これまで 2,978 人の卒業生を輩出してきました。また草薙小学校は、明治 9 年に旧大森小学校として始まり、小友村、大森村への移転などの変遷を経て、昭和 22 年に裾野村立草薙小学校となり、これまで 2,257 人の卒業生を送りだしました。しかし、両校とも児童数の減少などに伴う教育環境を整えるため、保護者や地域との懇談を重ね、統合することになりました。

それぞれの式典では、両校長がこれまで学校を支えてきた全ての人への感謝を述べ、児童にはこれからの活躍を願う思いを伝えました。児童は合唱を交えて両校の歴史や思い出を振り返り、「ありがとう、僕たちの修斉小学校」「さようなら私たちの草薙小学校」と、学校への感謝と別れの言葉を述べ、最後には両校とも出席者全員で校歌を歌い、母校に別れを告げました。なお、両校は平成 28 年 4 月に統合し、新たに裾野小学校として開校します。

■問い合わせ先 学校企画課 (☎ 82・1640)



△ 11 月 21 日に行われた草薙小学校閉校式



【今号の表紙】 新年への願いを込めて

ねぶた絵師山内崇嵩さんによる「津軽風」の製作風景。今年の干支の申（さる）にちなみ、桃太郎と猿が描かれています。「平和な 1 年になりますように」と願いを込めて、ひとつひとつ丁寧に色付けされ、その墨で描かれる力強い輪郭や色鮮やかな色彩は人々を魅了し続けています。今年も新年を迎えた津軽平野の空に高く舞うことでしょう。

みんなで取り組む健康づくり
あなたの健康、サポートします

誰もが望む「健康であり続けること」。私たちはどのようなことをすれば健康を維持できるのでしょうか。今回の特集では、健康に関する取り組みについて紹介します。

平均寿命・健康寿命

青森県は平均寿命が全国最下位の短命県で、当市の平均寿命も全国平均を大きく下回る状況になっています。また、当市の健康寿命（日常生活が制限されることなく生活できる年齢）は、平均寿命よりも約 10 年低い状況で、元気で暮らせる「健康寿命」の延伸を図ることが求められています。

増え続ける生活習慣病

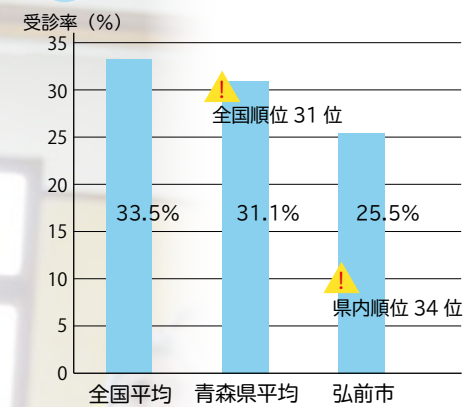
当市の主な死因は、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」のいわゆる生活習慣病が全体の 6 割を占めており、次いで「肺炎」となっています。食事や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣を起因とした糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気を放置しておく、動脈硬化が急速に進み、循環器病やその他重症の合併症に進展するおそれがあります。そのような状態にならないために、今から生活習慣病の予防に努めることが大切です。

他にもある健康課題

平均寿命が短い理由として、働き盛りの若い人（特に男性）の死亡の多さがあげられます。もうひとつの理由として、健診を受けている人の少なさがあげられます。健診受診率の低さは生活習慣病

のリスク要因を持ち続け、気がつかないまま病気の重症化が進行し、取り返しのつかないことになりかねません。

表 弘前市国民健康保険特定健診受診率



【平成 25 年度弘前市国保特定健診実施結果集計表より】

みんなで取り組む健康づくりへ

このような課題がある中で、身近なところから市民の健康に対する関心を高めていく必要があります。誰にとっても他人事ではないこの「健康問題」に関して、市では、地域で健康づくりを支える人の育成・支援に取り組み、健康づくりに関わる市民が増加し、市民の健康教養が向上することを目指しています。健康づくりについて意識してはいるものの、実際に行動を起こせない、何をしたらいいのかわからないという人も多いことでしょう。地域、企業、大学、そして行政が一つになって連携し、市民の健康増進をサポートします。健康寿命の延伸に向けて皆さんで継続的に取り組みましょう。

平均寿命	全国	青森県	全国順位	弘前市	県内順位
男性	79.6歳	77.3歳	47位 / 47都道府県	77.7歳	7位 / 40市町村
女性	86.4歳	85.3歳	47位 / 47都道府県	85.7歳	12位 / 40市町村

【厚生労働省「第 21 回生命表(平成 22 年)」より】

■問い合わせ先 健康づくり推進課 (弘前市保健センター内、☎ 37・3750)

次ページから、みんなの健康をサポートする人(グループ)などを紹介するよ!

