

―新年あけましておめでとう
ございます。2期目のスタート
となった昨年は、どんな1年で
したか。

岡本町長 町民の皆さん、新
年あけましておめでとうござ
います。

昨年は、1月早々に職員
の不祥事が発覚したほか、世界
的に新型コロナウイルス感染症
（以下「コロナ」）の感染が
拡大。松前町でも4月1日に
初めて陽性者を確認し、その
後はコロナ対策に明け暮れま
した。

コロナ禍の影響で、夏まつ
りをはじめ毎年恒例のイベン
トも中止を余儀なくされ、こ
れまで各地区を訪ねて直接町
民の皆さんと意見交換を行っ
ていた町政懇談会も形式を変
更するなど、町民の皆さんと
お会いする機会がほとんどあ
りませんでした。ひとりで言
えば残念な1年でしたね。

そんな中でも、「健康づくり
元年」と捉えていた2期目の
スタートにふさわしく、10月
に健康づくりフォーラムを開
催することができた点は、よ
かったと思います。

業用地が確保できないという
話をよく耳にします。市街化
調整区域が町全体の8割を占
めるなどハードルは高いです
が、規制がある中でも土地利
用の在り方を検討し、必要最
小限の住宅・事業用地を確保
する方法を模索していきます。

―健康づくりの推進に力を入
れるとのことですが、町長が
普段気を付けていることは？

町長という職である以上、
任期中に具合が悪くなって職
務が果たせなくなるなど町民
の皆さんに迷惑を掛けること
があつてはなりません。



▲「松前町能楽の集い」で大鼓を披露する岡本町長

―今年特に力を入れる施策を
教えてください。

2期目における課題は、1
期目で実践した五つのまちづ
くりを深化・発展させること、
そして「災害対策」「子育て支
援の充実」「健康づくりの推進」
「土地利用の在り方検討」の四
つの事業に力点を置いて着実
に進めていくことだと考えて
います。

まず「災害対策」については、
現在、松前町版の国土強靱化
計画を策定中です。南海トラ
フ巨大地震の発生と重信川の
氾濫、この二つを松前町で起こ
りうる最悪のリスクと捉え、対
策をきちんと整理して町民の
皆さんに周知していきます。

次に「子育て支援の充実」に
ついては、今年度開設した子
育て世代包括支援センター（は
ぐはぐ）で行う事業内容を更
に充実させ、皆さんに活用し
ていただきたい。コロナ禍の影
響で今問題になっている「産後
うつ」への対策についても、支
援策の検討を行っています。

次に「健康づくりの推進」に
ついては、増大する社会保障
関係費のうち、医療・介護費
個人的には3年前に禁煙し
たほか、徒歩で出勤するなど
時間があればウォーキングを
心掛けています。また毎日し
ていた晩酌を月に2、3回に
抑えるなど健康には留意し、
できることから取り組んでい
ますね。

精神的なストレス解消に役
立っているのは、趣味の詩吟と
大鼓でしょうか。心身ともに
健康を保つため、忙しさの中
でもこれらはなんとか続けて
いきたいと思っています。

―今までの話を含めて、今年
1年をどんな年にしたいか教
えてください。

一刻も早くコロナが終息し
て、本来のまちづくりができ
るような年になることを願う
ばかりです。

今年も延期になった2020
東京オリンピックが控えるな
ど日本にとって大事な年。町
としても、1年間停滞してい
たものを取り戻したいという
思いです。

町が、町民の皆さんが、明
るくなるような年にしたいで
すね。

の抑制を図るとともに、町民
の皆さんが住み慣れた地域で
生涯にわたって明るく暮らし
ていくことを目指す、一石二鳥
の施策だと考えています。今
年度始めた「まっさき健康づ
くりポイント」を続けるほか、
町民の皆さんの健康づくりを
支援する新しい施策を検討し
展開していきます。

最後に、「土地利用の在り方
検討」については、松前町に住
みたいと思っても住めない、事
業を拡張しようと思っても事



新春特集 町長インタビュー

2期目の2年目を迎えた岡本町長に、広報
担当者がインタビュー。

1年目を振り返るとともに、2021年の抱負
を語っていただきました。



―最後に、町民の皆さんへ
メッセージをお願いします。

最初にお話ししたように、2
期目は健康づくりを推進する
施策に力を入れています。第
5次松前町総合計画のキャッ
チフレーズは、「生きる喜びあ
ふれるまち まさき」。みん
ながいきいきと元気に暮らし
ていけるまちを目指します。

健康は全ての基本になるも
のです。皆さん、一緒に健康
づくりを頑張りましょう。



本年もよろしくお願いいた
します。





● 介護予防活動 参加者募集

現在町内で35グループが活動中。新しくグループを立ち上げたい人や活動に参加したい人は、地域包括支援センター係までお気軽にご相談を。

☎ 福祉課地域包括支援センター係 ☎ 985-4205

地域とつながりながら
健康増進!

2 介護予防出前講座

町民主体の介護予防活動を

「介護予防出前講座」とは、平成27年度に開始した、町の介護予防事業の一つ。高齢者が5人以上集まる場に保健師と理学療法士が出向き、町オリジナルの「まさき元気体操」や「ゴムチューブを使った「ユロバンド体操」」などの介護予防体操を指導します。さらに、グループ内で指導者を育成する「マスターコース」を創設するなど、自助・互助による介護予防活動を目指して年々深化。30年度には「第51回衛生教育奨励賞」（日本公衆衛生協会主催）を受賞するなど、全国的にも高く評価される事業です。

パワフル上高柳の活動を視察

厚生労働省と愛媛県長寿介護課の職員は12月3日、同事業を活用するグループ、「パワフル上高柳」の活動を視察しました。活動を続けられる理由を聞かれたメンバーは、「みんなとおしゃべりするのが楽しい」「活動日になると体が動いてしまう」といっていました。それぞれが自宅でも実践することで、「階段の上り下りが楽になった」など、効果を実感できていると話していました。



ポイント交換は
3月1日(日)まで!

☎ 子育て・健康課健康増進係 ☎ 985-4118



PICK UP

みんなで目指す 健康づくりタウン

岡本町長が2期目に力を入れている健康づくり。令和2年「健康づくり元年」に行った町の施策と町民の皆さんの活動を一部紹介します。

1 ポイントをためて商品券ゲット! まさき健康ポイント

「まさき健康ポイント」に参加すると、生活の中で運動や体調管理を習慣付けることができます。自分でできることを始めた36人の皆さんが、商品券をゲットしています（12月18日現在）。ポイントの交換は先着500人なので、まだ交換していないという人は、子育て・健康課健康増進係までお早めに。

「まさき健康ポイント」とは、健康づくりでためたポイントを商品券に交換できるお得な取り組み。18歳以上の町内在住者なら誰でも参加することができます（高校生は除く）。参加方法は、必須項目の①90日健康チャレンジをする（減塩する「朝食を必ず食べる」「禁煙する」「お酒を飲み過ぎない」「体を動かす」「体重を量る」の6項目から一つを選び、実践した成果や感想を記入すると30ポイント）と、任意項目の②健診を受けたり教室やイベントに参加したりする（健康診査・特定健診や町が行う健康づくりの教室などに参加すると、1回限り10〜30ポイント）を実践して合計100ポイント以上ためると、交換できる商品券がもらえます。



interview

心と体の健康は、
生き生きとした人生を送るために欠かせないもの。
2021年、小さな一歩から踏み出して
皆さんも健康づくりを始めてみませんか。



厚生労働省老健局
認知症施策・地域介護推進課
地域づくり推進室
室長補佐 田中 明美さん

地域の中で、高齢者が生き生きと活動できる場をつくることは、国も推奨しているところです。パワフル上高柳の皆さんのように、人や地域とのつながりを強めることはとても大切。健康寿命を延ばすだけでなく、いざ災害が起きたときにも孤立せず、助け合うことができます。介護予防出前講座は、専門職派遣によって地域の活動を応援する効果的な取り組みでした。

「まさき健康ポイント」参加者 interview



体重マイナス5kg達成!
八木司さん =鶴吉=

運動不足で体重が増えたことをきっかけに、町主催の「ゼロから始めるジョギング教室」に申し込みました。体重、体温、血圧、脈拍を毎日計測して健康管理を始め、1日1万歩以上歩く目標を達成。皆勤賞だった教室終了後も運動を続け、体重は3カ月で5kg減少し、体形がややすっきりしました。続けられたのは、一緒に頑張る仲間と理解してくれる家族のおかげ。今年、マラソンの練習も始めるなど、挑戦を続けたいです。



無理なく生活にリズムを
伊丹幸枝さん =上高柳=

チャレンジ項目の「体重を量る」を見て、これならできると思い参加しました。毎朝、服を着替える前に体重計に乗ることを習慣にしています。年を取ると、誰も時間の管理をしてくれません。自分で計画して、無理なく規則正しい生活をするのが体調管理にもつながると実感。管理ができると体重が減り、血管年齢も若くなっています。体の変化にワクワクしながら、これからもできることを続けていきたいです。