

年頭の「ごあいさつ」



石巻市長 亀山 紘

新年明けましておめでと
うございます。

皆さまには、心新たに新
年をお迎えのこととお慶び
申し上げます。日頃より市
政全般にご理解とご協力を
賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、東日本大震災から
間もなく8年が経過しよう
としております。最大の被
災地となった本市でありま
すが、おかげさまで復興公
営住宅も本年3月で整備を
完了する運びとなり、これ
までの復興に向けた取り組
みが着実に形となってまい
りました。

昨年を振り返りますと、
5月にICTを活用した防
災拠点「石巻市防災センタ
ー」が供用を開始し、9月
には観光案内や地域活動の拠
点となる「かわまち交流セ
ンター」がオープンしまし
た。また、渡波海水浴場の8
年ぶりの海開き、開港50周
年を迎えた石巻港にダイヤ
モンド・プリンセスをはじめ
めとする大型客船が入港す
るなど明るい話題が多くあ
りました。

本年は、石巻駅周辺地区
に歩行者デッキが完成し、
（仮称）ささえあいセンター
の着工により防災・保健・福

祉・医療・介護等の集約拠点
の整備が進むとともに、半
島沿岸部の拠点整備も目に
見える形となりますので、
復興まちづくりを更に加速
させるとともに、地域包括
ケアの展開による地域で支
え合う体制づくりと各拠点
の連携による地域力の向上
に努めてまいります。

復興期間も残すところあ
と2年余りとなりますが、
本市の持続的発展を見据え
たまちづくりは、むしろこ
れから正念場です。特に、
生涯現役社会に向けた雇用
の創出。そして、地域コミュ
ニティの再生、交流人口の
拡大といった人と人とのつ
ながりは、社会の根幹をな
すものであり、「クリエイテ
イブ」「コミュニティ」「コン
パクト」をキーワードに地
域が共に支え合うまちづく
りを推進すること、子ど
もからお年寄りや障がい
をお持ちの方など誰もが役割
と生きがいを持って笑顔で
暮らせるまちの実現を目指
します。

また、人口減少社会にお
いても魅力ある持続可能な
まちとして発展していける
よう、「かわまちづくり」を
はじめとした石巻の歴史や
文化と新たな魅力を融合し
た、活力のあるまちの創造
に取り組んでまいりますの
で、皆さまのご協力をお願
い申し上げます。

結びに、皆さまにとって
幸多き年になりますことを
心よりお祈り申し上げ、新
年の「ごあいさつ」といたしま
す。

健康は人生の宝 ～健康寿命を延ばそう～



亀山 市長
千葉 医師会長

新春対談

出席者
亀山 紘(石巻市長)
千葉 淳(石巻市医師会長)
司会 島山早苗(石巻市健康部長)

お祝いの多い新年の始
まりは飲みすぎ食べ過ぎが
心配。生活習慣病を予防し
健康寿命を延ばすには「ご
ろから心身のお手入れが大
切です。そこで「健康は人生
の宝」をテーマに、亀山市長
と千葉医師会長の新春対談を
しました。

休日の過ごし方
について

市長 畑を耕して、季節の
野菜の収穫を楽しみにして
います。野菜を近所におす
そ分けするという楽しみも
あります。また、土に触れる
ことはストレスの解消にも
なり、時間を忘れます。

会長 私は、時間に縛られ
ることなく、自分の好きな
ように時間を使って、本を
読んだり、疲れたら居眠り
したり。そうすることで、自
分なりの満足感が得られ、
自分をリセットできます。

生活習慣病予防の
大切さについて

司会 石巻圏域のメタボ割
合が、男性1位、女性2位と
残念な結果でした。子ども
の肥満も多い状況です。

市長 生活習慣病が進行す
ると糖尿病や人工透析が必
要になるなど、重大な疾病
につながります。私自身も
お酒が好きで、メタボぎみ
ですので、市としても個人
としても、改めて健康を大
事にする取り組みを進めて

いきたいと思えます。
会長 外来や校医をやって
いますが、肥満の割合が高
いと感じます。子どもの頃
から過食や運動不足、肥満
への対策が必要だと思いま
す。食事内容が昔と違うの

も得られ、量も減ること
なり、減塩にもつながると
思えます。
市長 早食いだと、脳が満
足度を得る前に多く食べて
しまうということなのでし
ょうね。

健診で生活習慣見直す



千葉医師会長 亀山市長

で、普通に暮らしていても
恐らく過食になると思われ
ます。患者さんからどんな
食事をしたら良いか聞かれ
ますが、まずは量を減らす
ことと話します。よくかん
でゆつくり食べると満足感

かかりつけ医に相談を
会長 量ではなく味わって
満足できるようにするとい
いですね。
市長 やはり食生活は習慣
が大事だと思います。
会長 「この量だと体も調
子がいいな」とか自分の体

かかりつけ医に相談を

健診の重要性に
ついて
司会 震災後は健診受診率
が低下しており、大きな課
題となっています。
市長 自分自身を振り返っ
てみても、若いときは体に
自信があり、健診など気に
せず働こうという意識があ
りましたが、もう少し生活



健康の大切さを強調する亀山市長(右)と千葉医師会長

良くないなと思います。食
べてから寝るまで2時間以
上は空けたいですね。

習慣病に対する認識が必要
だと思えます。
会長 生活習慣病は症状が
ほとんどないまま進行する
ので、早期発見のためにも
健診は非常に重要です。進
行してからの発見は、仕事
や家庭への影響などが大き
く、生活設計が大きく変わ
ってしまいますが、早めに
処置できれば非常に予後が
良くなります。結果的には
トータルの治療費が安く済
むというデータも出ていま
すので、コストパフォーマンス
が良いとも言えます。
例えば、早期発見できれ
ば胃がんなどは内視鏡で簡
単に切除できます。「異常が
見つかったら怖い」ではな
く「検診などで早期に見つ
かるとラッキーだ」と意識
転換してもらおうという思
いがあります。
市長 特定健診の自己負担
の見直しなどにより、少し
でも受診率の向上につな
がれば良いと考えています。
会長 症状がないと後回し
にしてしまいがちですが、普
段から仕事も家庭も趣味も大
切にして、健康を考える余
裕があれば良いですね。
司会 市の取り組みとして、
健康ポイント事業で血圧計
をプレゼントしたり、毎日の
測定値を記録できる用紙を
配布したりしています。
市長 血圧は、少し具合が
悪いようなときは測ります
が、普段はあまり測って
いません。
会長 具合悪いときだけ測
っても普段との違いが分か
りかねるので、体調の良い
ときにも測ってほしいで

す。日常的に血圧を記録し
ておくことは、診療の際の
参考になるので非常に大切
だと思えます。血圧を測定
できる場所も増えています
よね。
司会 商業施設などでも設
置するところが増えていま
す。
市長 市役所2階の健康部
前に血圧計を設置してお
り、血圧が高い方はご相談
くださいという案内もして
いるので、皆さんに利用し
ていただきたい。
市民の健康に
ついて望むこと
市長 石巻で楽しく幸せ
に、充実した日々を過ごし
ていただくためにも、やは
り健康寿命を延ばしてい
たい。健康は人生の宝
だと思えます。
会長 そのためにも、開業医
をもっと活用していただき
たいと思えます。健診の結果
相談いただければ保健指導
もできますし「一緒に生活習
慣について考えることができ
ますので、ぜひかかりつけ医
を決めて、何でも相談して
ほしいと思えます。診療の中
で一番印象的なのは、来院時
に会話をすることで、安心して
笑顔で帰って行かれる光景
です。市民全員がそのような
ついでに良いですね。
市長 人生を楽しむために
は健康が一番大切です。そ
して笑顔で暮らすことが大
事だと思えます。
司会 本日はどうもありが
とうございました。