

# “安心”から“元気”へ、 そして“楽しい”まちへ

とみだしげき  
かに見市長(岐阜県) **富田成輝**  
Shigeki Tomida



可児市は、岐阜県の南端に位置し、愛知県犬山市と境を接する、面積約88km<sup>2</sup>、人口10万1617人(平成29年11月1日現在、住民基本台帳数値)の市です。よく、カジシと誤読されますが、児童の児ではなく、小児科の児です。

織田信長公の生母土田御前の出生地など、歴史的にも愛知・尾張との縁が深い地域です。ちなみに、信長公正室濃姫の生母も可児の出身です。日本書紀には、景行天皇が、美女の噂を聞きつけ、京の都からはるばる可児までやってきて、后を娶ったという物語もあります。その舞台となった史跡もあり、可児は昔から女性が活躍してくれたことを物語ります。

可児町が誕生した昭和30年には、3万人に満たない人口でしたが、昭和40年代の団地開発ブーム到来で、名古屋市のベッドタウンとして人口が急増。そして、人口急増期を支えた丘陵地の団地にお住まいの市民が、一斉に高齢化を迎え、高齢化率40%を超える団地が出始めました。高齢者といってもまだまだ元気。知恵があり、経験があり、時間がある、こんなまたとない人財に、いつまでも元気で可児市を支えていただきたい。何よりもさまざまな人生を歩んでこられて、これからは、楽しい人生を過ごしてもらいたい。ということ、「1・2・3・4で、健康づくり」という市民運動を展開中です。



高齢者サロンでの懇談会(右端が筆者)

## 高齢者の健康づくり

1は、「年1回の定期的な健(検)診」  
定期的な健(検)診で、自分の健康状態を知り、早めの治療や、生活習慣の見直しにつなげましょう。

2は、「週2回1回30分歩く」  
気軽に、無理せず、ウォーキング(運動)を続け、病気予防に努めましょう。

3は、「毎日3度の食事」  
1日3食、規則正しい、バランスの良い食事、しっかり身体をつくりましょう。

4は、「4(社)会参加を積極的に」  
社会とのつながり、社会的な役割を果たすことで、生きがいと介護予防を。



里山を歩く「歩こう可児302」の皆さん

2の「週2回1回30分歩く」は、平成23年10月から「歩こう可児302」として展開しました。現在、市で把握している302推進団体は9団体となっています。歩くことに不安がある方や、反対に、より負荷をかけて歩きたい方のために、ノルディックウォーキングの普及啓発も始まっています。さらに、病院主催の糖尿病教室でも、歩こう可児302を取り上げていただいています。市民アンケートによれば、30分以上の運動を週2回以上続けている人の割合は、平成24年度の29.9%から平成29年度には38.0%と増加しましたが、まだまだですね。

## 率先垂範

この市民運動を、市民の皆さんに勧めするには、まず私自身が健康でないと、説得力に欠けます。元来、運動が好きなので、市長就任以来怠けていませんが、一念発起、運動を再開しました。幸い、自宅の近くには、木曾川が流れており、ボランティアの皆さんが、荒れ放題だった竹林を整備して、竹のチップを敷き詰めた素敵な散歩道を作ってくれています。歌川広重の浮世絵に描かれた景色を、彷彿とさせてくれる散歩道です。悪天候に備えて、スポーツクラブにも入会しました。選挙で張り切りすぎて、半月板を痛め、歩行や正座ができなくなったときも、スポーツクラブで教えてもらった、筋トレで復活しました。五十肩になりかけたときも、ストレッチで克服と、余録もありました。公務や私用の合間を縫って、ジョギングや筋トレに精を出しています。BMI 22.6、ヘモグロビンA1c 5.3%、中性脂肪58mg/dl、HDLコレステロール85mg/dl、LDLコレステロール96mg/dl、γGTP 45IU/l、クレアチニン0.95mg/dlなど、人間ドック測定数値は、ここ数年A判定が続いています。外食が多い上に酒好きな私としては、引き続きお付き合いを大切にしながら、隙間を縫って、率先垂範を続けたいと思っています。



木曾川左岸の竹林を抜ける散歩道

## 子育てと健康の共生拠点

可児という地名の由来をよく聞かれます。カニという地名が、1300年以上前の飛鳥村遺跡で発見された木簡に記されているぐらい古い話なので、諸説紛々。説明が面倒な訳ではありませんが、「可能性あふれる児の育つまち」ということになっています。平成20年をピークに人口が減少し始めましたが、平成26年から微増に転じました。平成27年の国勢調査では、調査史上最高の人口を記録しました。可児市は、製造品出荷額等が岐阜県下3位という製造業が主力産業の市です。人口が増えている原因の主は、新規企業の立



市民の皆さんとスタートを待つ筆者(中央)

地や既存企業の拡張で、外国人を含め若い働く世代が、市街地に移り住んできていることです。市街地の学校は、中学校生徒数が県内1位と3位、小学校児童数が県内2位と4位というマンモス校で、教室の増築が必要です。保育園も放課後児童クラブも、待機解消に向けた努力が続いています。まさに、可児の名に恥じない子育て環境の整備も重点事項です。障がいのある子や外国籍の子も含めた子育てと、市民の健康づくりの拠点となる施設「子育て健康プラザ」が、今年春にオープンします。さまざまな市民が元気に、楽しく共生する可児市のシンボルになってくれると思います。