

季刊紙

Vol.11

# 安川健人

ベストボディ日本一！  
マッスル議員 安川健人  
人も社会も健康に！  
健康寿命 No. 1 のまち

## 3 月定例議会 (2/24~3/25)

\*本会議にて「安心」と「健康」をテーマに  
個人質問を行いました

### 1.助け合い文化を育む取り組みについて

外見からは分からなくても、援助や配慮を必要としている方が困っていたら、自然に手を差し伸べられる—そのような「助け合いの精神」を育む取り組みの一つとして、ヘルプマークのさらなる利活用について質問しました。

市長からは、行政からの押しつけではなく、「さりげなさ」を大切にしながら、「独りも好きだけれど、孤独ではない」—そんな心地よい距離感でのつながりを育むことの重要性を踏まえた、前向きな答弁をいただきました。今後も、誰もが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでまいります。



安川健人 (やすかわ けんと)

プロフィール：1960年9月25日生まれの65歳 浦賀在住；家族は妻と猫♀  
明治大学大学院修了（公共政策修士）  
趣味：BBQ 料理、アウトドアスポーツ  
愛車：ハーレーダビッドソン&ベスパ  
座右の銘:Be gentleman（紳士たれ）  
2025年 ベストボディ ジャパン日本  
大会レジェンドクラス優勝  
同年 横須賀市スポーツ栄光賞受賞

### 2.健康寿命延伸のための「貯筋」提言

団塊の世代が後期高齢者となり、日本は世界でも例を見ない超高齢社会へと進んでいます。人生100年時代において、介護を必要としない健康寿命を延ばすことは、医療費・介護費の抑制、家族の介護負担軽減、高齢者の社会参加の拡大、さらには地域経済の活性化など、多方面にわたる効果が期待されます。

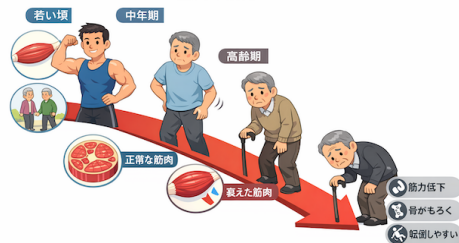
私は、お金を貯める貯金以上に、筋肉を貯める「貯筋」が大切と提言しました。筋肉は人体最大の臓器。筋力が高い人ほど死亡リスクが低いことがわかっています。サルコペニア（加齢による筋肉量の低下）は、50歳頃から毎年約1%ずつ低下し、65歳を過ぎるとさらに加速します。フレイル（虚弱）予防は高齢になってからではなく、遅くとも50歳頃から始めることが重要であると提言しました。

市長からは前向きな答弁と健康の秘訣は「ポジティブ思考」「筋肉は裏切らない」との言葉も頂きました。

4月から「横須賀市スポーツ振興条例」が施行されます。徐々に競技スポーツに取り組む場合、怪我をするリスクが高まる可能性があります。筋トレやストレッチで基礎体力を整えことが大切です。この機会にスポーツを「する・見る・支える」楽しみを生活に取り入れる方が増えるよう期待しています。今後も皆様とともに「健康寿命 No. 1 のまちづくり」に取り組んでまいります。

#### サルコペニア

筋肉の衰え



お金より 筋肉を貯める「貯筋」が大切!



## コラム：日本の安全を守る「基地のあるまち」横須賀でくらすということ



「あかし」入港式

私たちが暮らす横須賀は、米海軍基地や海上自衛隊が所在する、日本の安全を支える重要な拠点です。

3月12日は海上自衛隊海洋観測艦「あかし」の入港式、19日は海洋観測艦「わかさ」の自衛艦旗返納式に出席しました。

新たな任務に就く艦の力強さと、長年の任務を終えた艦への敬意。その両方に触れ、私たちの日常が多くの方々への献身によって支えられていることを改めて実感しました。

国際情勢は決して安定しているとは言えず、中東情勢の緊張の高まりなどは、日本の経済やエネルギーにも影響を及ぼす可能性があります。そうした中で横須賀の果たす役割はますます重要になっています。

しかし、必要以上に不安を抱くのではなく、正しく理解し冷静に受け止めることが大切です。基地の存在は、争いを防ぐための抑止力でもあります。

そして、私たち市民にできることは、日々の備えです。私は「人も社会も健康に！」を掲げていますが、健康や体力は、いざという時に自分や大切な人を守る力にもなります。

横須賀で暮らす誇りと責任を胸に、これからも皆さんとともに安全で安心なまちづくりに取り組んでまいります。



「わかさ」自衛艦旗返納式

### \* 上級救命講習を受講して

先日、消防署にて上級救命講習を受講しました。

講習では、心肺蘇生法（胸骨圧迫・AEDの使用法）をはじめ止血法や三角巾の使い方など、実践的な応急手当てを座学と実習で習いました。特に印象的だったのは「その場に居合わせた人の行動が命を左右する」という現実です。救急車が到着するまでの数分間に適切な処置ができるかどうかは生死を分けることもあります。いざという時、大切な命を守るために、自分自身が行動できるかどうか？その重要性を実感しました。

無料の各種講習会があります（消防局救急課 ☎821-6473）

### \* 横須賀港（コースカ前）護岸の海洋漂着ごみ対策

昨年度に私が一般質問でも取り上げた問題ですが、3月16日に海洋漂着ごみ対策の実証実験が実施されました。

ダストフェンスとポンプによる水流を活用したゴミ回収手法の有効性を検証するものです。新たな取り組みとして意義のある実験である一方で、現状の方法では漂着ごみを十分に回収しきれない可能性を感じました。今後は、より効率的な回収手法の確立に向けて、多角的な対策の検討が必要であると考えます。



横須賀市スポーツ表彰式

### 編集後記 YouTube 発信始めます

前期高齢者となった65歳で「ベストボディ・コンテスト」に挑戦し、レジェンドクラスで優勝できたことで、2月7日、横須賀市スポーツ表彰式において『横須賀市スポーツ栄光章』を頂きました。これを機に「身体づくり」「市議の活動」「横須賀市の魅力」を市内外に発信してまいります。

ご覧いただき、グッドボタン&チャンネル登録をして頂けると励みになります。よろしくお願いたします。

政務活動報告書第11号 発行者 横須賀市西浦賀 4-11-1 TEL 843-1661 安川健人

マッスル議員@安川健人  
～横須賀より愛を込めて

