



1. 真新しい道路が伊達の夏空に映える / 2. 開通に先立ち、7月24日に高速道路上を歩くイベントが開かれた / 3. 赤羽一嘉国土交通大臣や内堀雅雄知事、須田博行市長らがテープカットをして開通を祝う / 4. 通り初めの車列

「伊達桑折 IC ⇄ 桑折 JCT 開通」

8月2日、東北中央自動車道の伊達桑折インターチェンジと桑折ジャンクションの間2.0kmが開通しました。開通を祝う式典では、須田博行市長が「アクセス向上により、桃をはじめとした農産物・地場産品の流通促進や県北の交流人口の拡大、地域活性化を期待しています。」と挨拶しました。今年度末には、霊山ICから伊達桑折ICまでのおよそ10kmの区間が開通する見込みで、相馬福島道路の全線開通が実現します。

市長コラム



第25回 近ごろ“運動”してますか？

7月22日、福島県より2016（平成28）年度の県民特定健診の結果が公表されました。それによると、糖尿病や心疾患などの生活習慣病を引き起こす要因となるメタボリック症候群該当者の割合は、県北地域では他地域より低い傾向が見られましたが、県全体で見ますと、全国平均の14.8%より2.5ポイント高い17.3%に上り、福島県は全国ワースト3位の状況になっています。

そして今指摘されているのが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活スタイルの大きな変化です。感染防止のために外出や運動する機会が減り、60%近くの方が以前よりも体重が増えたという調査結果も報告されています。メタボの原因は「過栄養」と「運動不足」ですので、自宅にいて“食べて動かない”生活がこれからも続くことが心配されます。

とは言っても、食べることは楽しみでもあり健康を維持するためにはとても大切なことですので、朝昼晩しっかり食事を取ったうえでできるだけ体を動かすことが重

要です。自宅やオフィスの周りを散歩したり、ラジオ体操や室内でできる運動など、軽く身体を動かすだけでも十分に効果があるといわれています。運動は体力低下を抑制するだけでなく、セロトニンという神経伝達物質が脳内に増えることで、精神面でも前向きな気持ちを促すともいわれています。

また最近では、通勤方法を見直し徒歩や自転車で通勤する人が増えてきています。徒歩や自転車で通勤する人は、自動車通勤する人に比べ運動量が増えることで、心臓病や脳卒中などの生活習慣病にかかるリスクが低いとも報告されています。併せて二酸化炭素排出量の削減といった地球温暖化防止にも貢献する素晴らしい取り組みでもあります。

どうか皆さん、この機会に無理なく継続的に運動できる環境づくりを考えてみませんか。私もしばらく休んでいたスイミングを少しずつ始めていきたいと思っています。

須田博行