

ふなばし健やかプラン21がスタートします

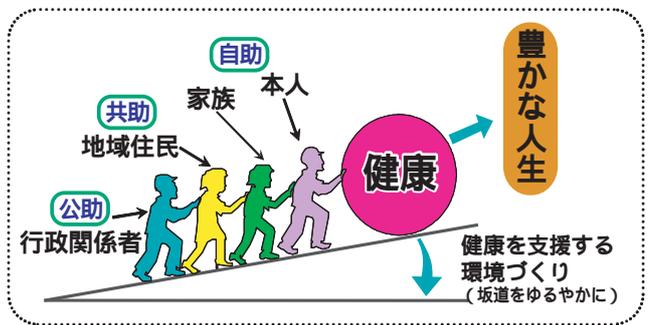
健康で心豊かな人生を



家族一緒に地域で健康づくりを

ふなばし健やかプラン21は、市民の皆さんが自ら取り組む健康づくりの指針となる計画です。健やかで心豊かな生活は、一人ひとりが健康を意識し、行動することから始まります。人と人とのつながりや健康に関する様々な情報の共有を通して、健康づくりが生活の中にとけこんだ環境を、市民の皆さんとともにつくっていきます。

☎ 健康政策課 ☎ 4 3 6 - 2 4 1 3



声かけて支えあって  
まちづくり



2月4日、策定委員会の岩室紳也会長(左手前)と有馬和子副会長(左中)から藤代孝七市長に計画書が手渡されました。

計画では、人と人とのふれ合いによる、コミュニケーションあふれる健康なまちづくりを目指して、「声かけて支えあってまちづくり」をメインテーマにしました。

計画は、重点的・先導的に推進するためのリーディングプランと、市民健康づくりの方向性を示した分業別プランから構成され、それぞれに「市民運動の基本方針」

基本構想 将来の健康づくりのあるべき姿を示しています！

- 1 「いたわりあい」と「支えあい」の心に満ちたまち
- 2 文化を育み「豊かな心」と「生きがい」が実感できるまち
- 3 新時代をひらく「創意」と「意欲」にあふれるまち

健やか基本計画

**リーディングプラン**

健康づくりはどの世代も大切です

全体的な環境づくりの方向性

- 情報の整備・充実
- 既存の場や施設の活用
- 行政と市民の協働

コミュニケーションの再構築

- あいさつあふれるまちづくり
- お互いを認め合う仲間づくり
- 世代間交流がすすむ場面づくり
- 愛着が持てる地域づくり

ライフステージ別

- 小児期
- 思春期
- 働き盛り
- 定年後

社会資源を活かして健康づくり、まちづくり

身近なところで声かけあい、励ましあって仲間ができるまちづくり

**分業別プラン**

- 食生活
- たばこ
- スポーツ・レクリエーション
- しぶんの歯
- アルコール
- こころ
- 身近な保健医療

関心のあるものから始めよう！

**計画の推進体制**

- 地域における計画推進
- 行政における計画推進
- 情報の集約・発信
- 評価

自助・共助・公助で豊かな人生を

これまで健康は、病気にならないように、早期

市独自の健康増進計画です

国は健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、平成12年に国民運動として「健康日本

市民運動推進会議で計画を進めます

市民を中心とした市民運動として進めるため、地域の団体や個人が参加する「市民運動推進会議」を組織し、健康づくりの推進役を担います。

行政においても健康に

「行政施策の方向」・「施設に開く主な機関・団体」・「行政が行う健康関連事業」の項目をまとめています。

リーディングプランでは、年代別に取り組む目標を定めた「ライフステージ別課題」や、健康情報の整備・充実、行政と市民の協働を目指した「全体的な環境づくりの方向性」などを設けています。

また、分業別計画では、個人が関心のあるところから健康づくりに取り組めるよう、食生活やスポーツ、たばこ、アルコールなど7項目のテーマを設定しています(左図)。

そこで、病気の予防だけでなく、豊かな人生を目指し、本人や家族(自助)だけでなく、地域の皆さん(共助)、行政(公助)がともに積極的に健康づくりに取り組むことが大切になってきました。

市民運動推進会議で計画を進めます

市民を中心とした市民運動として進めるため、地域の団体や個人が参加する「市民運動推進会議」を組織し、健康づくりの推進役を担います。

行政においても健康に

計画書は次のところで見られます

この計画書は市役所11階行政資料室、各図書館のほか、市のホームページ (<http://www.city.funabashi.chiba.jp/>) で見られます。

「21」健やか親子21」を打ち出しました。

さらに14年に国は健康増進法を制定。このふなばし健やかプラン21は健康増進法による市の健康増進計画として策定しました。

策定は、公募市民によるワークショップ(研究会)での意見をもち、学識経験者や15の市民団体の代表、公募市民による策定委員会が進めてきました。

市民運動推進会議で計画を進めます

市民を中心とした市民運動として進めるため、地域の団体や個人が参加する「市民運動推進会議」を組織し、健康づくりの推進役を担います。

行政においても健康に

# リーディングプラン

## コミュニケーションの再構築



健康に関する情報があっても、教育が充実されても、これだけでは健康づくりに活かされません。この情報や教育にコミュニケーション(関係性・対話)が加わって、初めて行動の変化が起こることがわかってきました。

### あいさつがあふれるまちづくり

- ・あいさつを通して近所の人の顔を覚え、地域のつながりの輪を広げます
- ・あいさつの大切さを小さなころから教えていきます

### お互いを認め合える仲間づくり

- ・声をかけあい、誘い合って、一緒に取り組める仲間づくりをします
- ・自分の得意分野を生かしたり、興味のもてる活動に参加して新たな仲間を増やします

### 世代間交流がすすむ場面づくり

- ・各世代の価値観や考え方の違いを認め合い、交流をさらに広げます
- ・隣近所での交流を進め、支え合う地域づくりを進めます

### 愛着が持てる地域づくり

- ・子どもから高齢者まで安心して生活できる地域を目指した取り組みを進めます
- ・それぞれの地域や団体の特徴を活かした活動を結びつけ、さらに広げ、魅力あるまちづくりを進めます



健康づくり運動の重点的・先導的な計画です。

## 全体的な環境整備を進めます

- 健康づくり運動を推進するために、社会資源の環境整備を進めていきます。**
- 情報の整備・充実** 情報の発信、収集を通してコミュニケーションを広げます
- 既存の場や施設の活用** 施設の活用方法や内容を工夫することにより、利用しやすく、参加しやすくします
- 行政と市民との協働** 現在活動している団体同士の連携と行政との協働によるまちづくりを進めます

## ライフステージ別の健康づくり

- 健康づくり運動を推進するために、ライフステージ別(世代別)の健康づくりを進めていきます。
- 小児期 健やか成長応援プラン**  
地域で安心してゆったりと子育てができ、子どもたちが健やかに育つ環境をつくります
- 思春期 夢に向かって10代応援プラン**  
子ども自身が、自分で選び、行動する力を身につけます
- 働き盛り 充実・働き盛り応援プラン**  
自分の健康について考え、行動につなげる意識転換を図ります
- 定年後 先輩や経験者が支えるまちづくりプラン**  
豊かな人生を送るために、地域社会とのつながりを持ちます

# 分野別プラン

～あなたの関心のあるテーマはどれ?～

興味のあるところから取り組みましょう。

### 市民運動の基本方針

### 行政施策の方向

#### 食生活

- ・食生活を見直し、食の大切さを学びます
- ・自分に適した食事を1日3食きちんと食べ、好ましい食習慣を身につけます
- ・家庭で食について考え、また、家族そろって食卓を囲む機会を増やします
- ・旬のもののおいしさ、行事食のよこびなど食の楽しさを再発見します
- ・食品を選ぶための判断基準になるカロリーや成分、産地などの案内の充実に努めます

- ・食の楽しさ大切さを啓発します
- ・自分に適した食を選ぶ力を養う教育を進めます
- ・食にかかわる関係部署で連絡会を持ち、生涯を通じた食育を進めます
- ・地産地消を推進します

#### たばこ

- ・喫煙による害をしっかりと理解し、喫煙をしない、勧めない環境をつくります
- ・特に未成年者の喫煙を防止します
- ・受動喫煙が人に及ぼす影響を考え、禁煙・分煙を進めます
- ・「路上喫煙及びポイ捨て防止条例」を守り健康なまちをつくります



- ・喫煙に関する教育を充実させます
- ・受動喫煙の防止を推進し、市が管理する公共施設は禁煙・分煙を図ります
- ・禁煙を希望する人を支援します
- ・禁煙を支援する環境整備に取り組んでいきます
- ・「路上喫煙及びポイ捨て防止条例」の啓発を行います

#### じぶんの歯

- ・歯の病気が全身の健康状態に関係することを理解します
- ・健康に生活していくために歯みがき習慣と定期的な検診を心がけます
- ・歯の健康のために食習慣を考えます

- ・はちまるにいまる 8020 運動(80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう)を進めます

#### スポーツ・レクリエーション

- ・日常のなかで、積極的に運動する機会を見つけます
- ・運動を通して、地域の仲間づくりをします
- ・歩く習慣を身につけます



- ・既存の施設や散策路などの情報をわかりやすく提供していきます
- ・いつでも、どこでも、楽しめる生涯スポーツ・レクリエーションの振興を図ります。また、人材育成を進め、地域での活動に結びつけていきます
- ・ひと優先の道づくりを進めます

#### アルコール

- ・未成年者に飲酒をさせない環境を家庭や学校、地域、職場でつくっていきます
- ・大人として、節度ある飲酒を心がけ、マナーを守ります

- ・お酒に関する教育を充実させ、情報を提供していきます
- ・未成年者の飲酒防止を図ります

#### こころ

- ・自分にあったストレス解消方法を見つけていきます
- ・趣味やスポーツを通して豊かな人間関係を広げていきます
- ・悩みを抱え込まずに相談できる相手を持ちます

- ・気軽に相談できる場を提供します
- ・憩いの場やスポーツ・レクリエーションの場などの環境を整備します
- ・生きがいを見つけられる機会を提供します

#### 身近な保健医療

- ・かかりつけ医療機関やかかりつけ薬局を持ちます
- ・子どもから高齢者まで、適切な健康管理ができる意識づくりを進めています

- ・健康相談、健康情報の充実を図ります
- ・自分の健康について考える機会を提供していきます
- ・救急医療システムの充実を図っていきます
- ・リハビリテーション病院を建設し、地域リハビリテーション体制の構築を図ります



### 薬の服用のタイミング

薬は水(コップ1杯程度)が、ぬるま湯と一緒に飲みましょう。

・食前: 食事の30分前

・食後: 食事が済んで30分後

・食間: 食事と次の食事までの間

・就寝前: 寝る30分から60分前

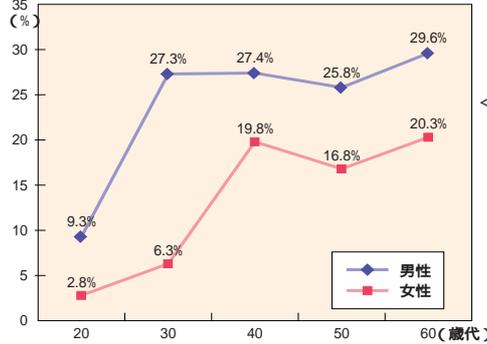
# ライフステージ別の課題

アンケートから見た市民の生活習慣です。平成15年度に実施した健康意識調査から抜粋しました。

## 働きざかりの健康を考える

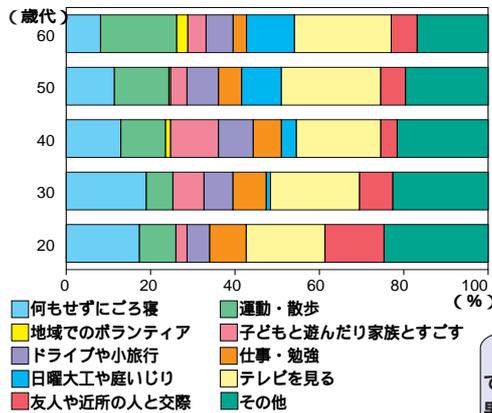
- 若い男性で朝食を食べていない人が結構いるね！
- 休日はどの年代もテレビを見て過ごしている人が多いね。
- 年代が上になるほど、運動や散歩する人が増えているね。でも30代はごろ寝が多い。
- 肥満の割合が高いのは、ちょうどそのころからだわ!! 女性は30代から増えてくるのね。
- この人たちは、生活習慣病の予備軍と考えられるわね。
- 生活習慣病は生活習慣を見直せばいいよね。でも、分かっているけどなかなかできない。
- 何か一つでもいいから、みんなで一緒に始めようよ。

肥満の割合(成人)



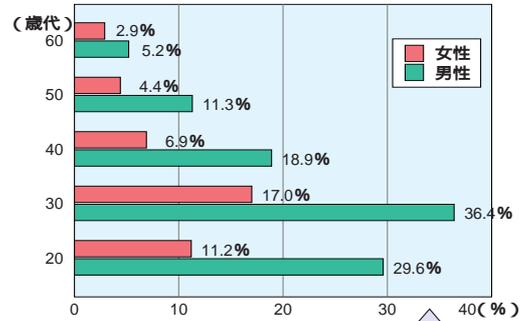
身長と体重からBMI(体格指数)を割り出し、25%以上を肥満と判定した場合の割合です。  
年代別に見ると、男性の場合30代から急激に肥満の割合が増え、30代男性では27.3%を占め約4人に1人という結果です。その後はあまり変化がありません。20代から30代が一つのポイントです。  
女性については男性より10年遅く、30代から40代にかけてがポイントです。

休日の過ごし方(成人男性)



男性の休日の過ごし方を見ると、どの年代でもテレビを見て過ごす人が多くなっています。  
30代では何もせずごろ寝が一番多く、20代では友人との交際、40代では子どもや家族と過ごす時間が多いことが目立ちます。  
50代、60代になると、運動・散歩が増えています。

朝食を食べない割合(成人)

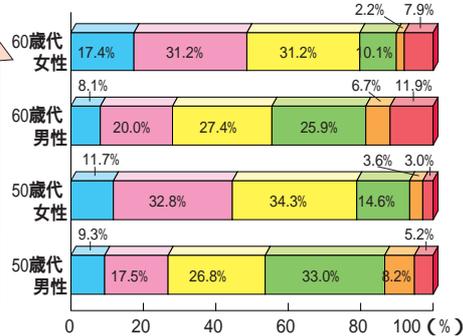


朝食を食べない130代男性は約36%、30代女性でも約17%となっており、男女とも30代の割合が高くなっています。また、女性より男性のほうが朝食を食べない割合が高くなっています。

## 定年前後の健康を考える

- 近所付き合いって難しいよね。
- 働いている時期は、近所の人と顔を合やす機会も少ないしね。女性は地域で友達を作りやすいけど、男性は難しいかな。
- 働いている女性も多いから、男性だけに限らないんじゃない。
- そうね。若いうちはいいけれど、年をとって家にいるようになると、閉じこもりにつながることもあるんじゃない。知り合いがいれば、お互いに気にかけて支えあっていけるね。
- 早いうちから地域や近所を意識することが大切になってくるのね。

近所付き合いの程度

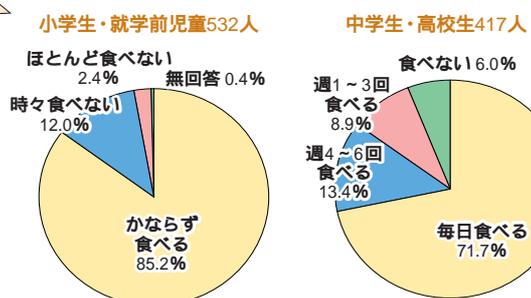


男性より女性の方が、近所との付き合いが深いことがわかります。

## 子どもたちの健康を考える

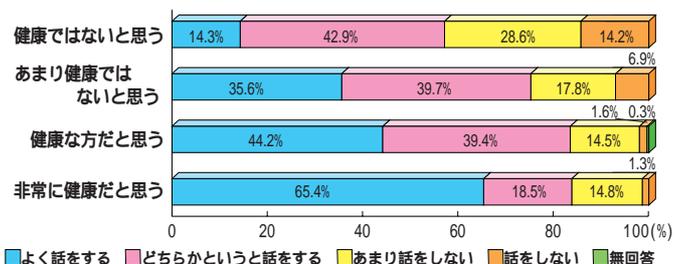
- しっかりとした身体をつくる大切なときに、朝食をとらない子どもが多いね。
- 身体の成長、心の成長に食事はきちっととらないと。
- 小さいころからの生活習慣として大切なことよね。そういえば中学生、高校生は、健康だと思っている人ほど親とよく話をしているのね。
- 特別、健康を意識しているわけではないだろうけど、コミュニケーションと健康は関係があるんだ。
- コミュニケーションの始まりは、まず家庭の中からね。

お子さんはふだん朝食をとりますか



毎日食べると答えた人が約72%、週のうち半分以下と答えた人が約9%、食べない人が6%いました。

健康状態別の親との会話(中学生・高校生)



健康だと答えた人のほうが、親との会話の頻度が高いという結果でした。

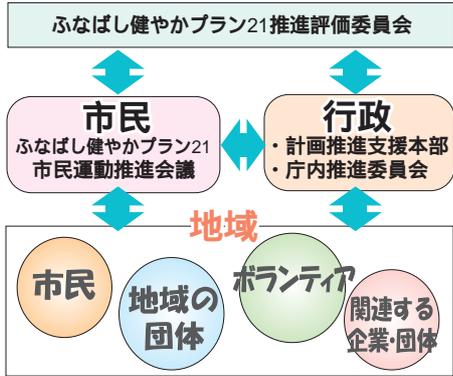
# みんなで進めていきます

## ~できることから、始めませんか~

この計画は、市民の皆さん自らが健康づくりに取り組むためのものです。食事に気をつけたり、運動するなどの身体の健康づくりのほかに、文化や芸術活動などの心の健康づくりもあります。また、防犯パトロールやお祭りなどの地域活動に参加することで、歩く楽しさを知ったり、近所の人と知り合いになれたり、知らず知らずにも心も体も健康になっていきます。皆さんもできることから始めてみませんか。

### ふなばし健やかプラン21の推進体制

この計画を、市民、関連企業や団体、行政が一体となった市民運動として進めるため、市民を中心とした推進体制を確立します。



▶市民による防犯パトロール



福祉まつりで輪投げを楽しむ

### 市民

- ・自分のできることから始めましょう
- ・得意分野をいかしましょう
- ・情報を知り、周りの人に知らせましょう
- ・誘い合って一緒に参加しましょう

### 地域の団体

- ・他団体の活動を参考にしましょう
- ・活動を積極的に知らせましょう
- ・いろんな活動に注目し、つなぎ合わせましょう
- ・地域の特性をいかしましょう

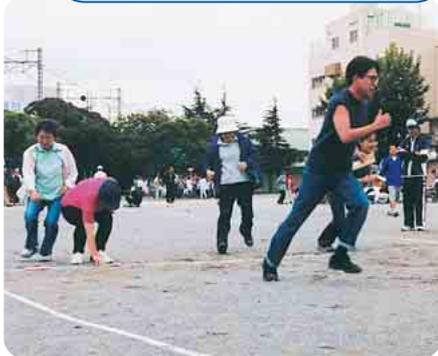
# 地域

### ボランティア

- ・健康という視点を活動に取り込みましょう
- ・活動を積極的に知らせましょう
- ・お互いの活動をつなぎ合わせましょう
- ・専門性をいかしましょう

### 企業や団体

- ・現在の活動に「健康」という視点を膨らませましょう
- ・情報を集め、整理し、提供しましょう
- ・お互いの活動に注目し、できることは連携しましょう
- ・専門家を活用しましょう、専門家は活用されましょう



地区の運動会



▶専門家による相談コーナー



食べることの大切さを学ぶ教室

## ふなばし健やかプラン21市民運動推進会議の参加者を募集します

市民運動推進会議は、健康づくりを推進する市民、ボランティア、関連する企業や団体が参加する組織です。みんなで一緒に地域に根ざした健康づくりを進めます。

対 象 市民の健康づくりのために活動する団体や個人  
 年 会 費 団体会員5000円 個人会員1000円(会費は運営費用とします)  
 5月28日の設立総会から、随時受け付けます。

### 平成17年度の活動内容

- ・設立総会 5月28日(土)午後2時～ / 市役所11階大会議室
  - ・ホームページでの情報発信 ・研修会の実施 ・市民の健康づくりのための活動を企画
- 問 合 せ 市民運動推進会議準備会事務局(健康政策課内)  
 ☎436-2413

## 健康関連情報を発信します

<http://www.funabashiweb.net/>



市民運動推進会議がホームページを開設しました。地域のイベントや講座など、健康づくりの情報を知ることができます。会員の活動の紹介もあります。

### 健康メモ 虫歯や歯周病のサイン

こんなサインがあったら、専門家に相談しましょう

- ・歯肉が赤く腫れる
- ・歯肉がムズムズする
- ・歯肉からの出血がある
- ・水がしみる
- ・口臭がある
- ・奥歯の溝や歯と歯の間が黒くなっている