

いつまでも元気で明るい生活を送るためには、日常生活での健康づくりを積極的に取り入れることが大切です。我孫子市では健康意識の向上を目的としてさまざまな取り組みをしています。今



健康都市への我孫子市の取り組みについて

我孫子市長 星野 順一郎

年度からの新たな取り組みとして「我孫子市歯と口腔の健康づくり条例」を制定しました。歯と口腔の健康を保つことは、食事や会話をはじめとした日常生活を直接支えるとともに、生活習慣病予防や介護予防などの健康維持に重要です。市民の皆さんが日常生活において自ら歯と口腔の健康づくりに取り組むことを促進していくとともに、歯と

口腔の観点から健康づくりについての基本計画を進めていきます。また、「健康寿命」を延ばすためには、若い時から自らの健康づくりに関心を持って取り組むことが重要です。健康寿命延伸に効果的な事業を創出するため、若い市職員を中心とした「健康寿命延伸プロジェクトチーム」を庁内に設置し、我孫子市ならではの新たな事業の検討を続けていきます。我孫子市は今後も健康都市への取り組みを行ってまいります。

我孫子市は健康都市を目指します



健康都市づくりには、病気や介護状態にならないように「予防」をすること、安全・安心でバランスの良い食べ物を摂るための「食育」や「食生活の改善」、さらには良い環境で生活できるように「環境保全・改善」をすることも含まれます。市では健康都市づくりのための次のような計画(プラン)を策定しています。



▲5歳児健診

◎子どもたちに野菜の旬とのおいしさを伝える
 市民の皆さん一人ひとりが食に関する知識をもち、自らこれを実践できるようにするための取り組みを明確にするため、「我孫子市食育推進行動計画」を策定しています。
 計画の中で、健全な食習慣を確立するために、①「健康な歯や口の機能を保ち、楽しくバランスのよい食事でも心も身体も健康に」②「知ろう・残そう 私たちの食文化」③「身近で採(獲)れる食材の魅力や採れるまでを学んで地産地消や体験のしくみづくり」④「食品表示を利用して安全・安心な



▲小学校の給食風景

食生活」という基本方針を位置づけました。
 その取り組みの一つとして、市内全小中学校の給食に我孫子市産食材を導入しています。米は我孫子市産のコシヒカリを毎年使用しており、また月に数回「我孫子市産野菜の日」を定め、市内で採れた旬の野菜を使った学校給食を作っています。農家の方々も自分の子どもや孫、その友達に食べてもらうことが励みになっています。

◎誰でも気軽に運動ができる環境づくり

市では、市民の皆さん一人ひとりが取り組む健康づくりとそれを支援する地域、学校、医療機関などが連携した体制づくりの方針をまとめた、「心も身体も健康プラン」を策定しています。「生涯を健康に過ごす、健康寿命」を延ばすことを目的として、生活習慣・環境の改善による健康増進や予防接種によって病気を予防す



▲手賀沼エコマラソンのゴール

ることを目指しています。市のアンケート結果(平成21年)では、運動をしていない人の割合が4割に上り、特に30歳代の方が運動をしている割合が低くなっています。適度な運動を習慣的に行うことは、生活習慣病の予防やストレスの解消などに効果があり、積極的な健康づくりのためには不可欠です。「心も身体も健康プラン」では、意識的にもっと身体を動かすことも目標にしており、気軽に運動ができる機会を提供できることも目指しています。
 手賀沼の周りには遊歩道が約5km整備されています。四季で変わる風景を散策したり、昨今の健康志向の高まりによりウォーキングやランニングで多くの方が利用しています。
 毎年10月に行われる「手賀沼エコマラソン」は、都心から交通の便が良く、自然豊かなコースのため、8

健康都市連合日本支部長に星野市長が選任されました

8月7日・8日に健康都市連合日本支部第8回総会および大会が、神奈川県大和市で開催され、総会で星野市長が健康都市連合日本支部長に選出されました。

健康都市連合とは、日本が所属するWHO西太平洋地域で、平成16年に設立された健康都市づくりに取り組む国際的な都市間ネットワークです。我孫子市を含めて、10か国から180を超える組織が加盟しています。都市に住む人の健康を



守り生活の質を向上させるため、健康都市に取り組んでいる都市のネットワーク化により、各都市の経験を生かすとともに、国際的な協働を通して健康都市の発展のための知識や技術を開発することを目的としています。
 健康づくり支援課 ☎7185-1126

節水のお願い

8月の降水量が平年に比べ少なく、利根川上流のダム群の貯水量が減ってきており、9月9日現在の貯水率は39%です。今後の天候によっては、更に深刻な水不足となる恐れがあります。「水は限りある資源」です。大切に使いましょう。
 水道局経営課 ☎7184-0114

000人近い方が参加する注目されるハーフマラソンとなりました。我孫子市でマラソンを開催することにより、多くの方に身体を動かすことにさらに興味をもっていただけるよう努めます。
 健康づくり支援課 ☎7185-1126、手賀沼エコマラソンに関すること : 文化・スポーツ課 ☎7185-11604