

皆さんの健康づくり  
応援します！

## 東久留米市健康増進計画

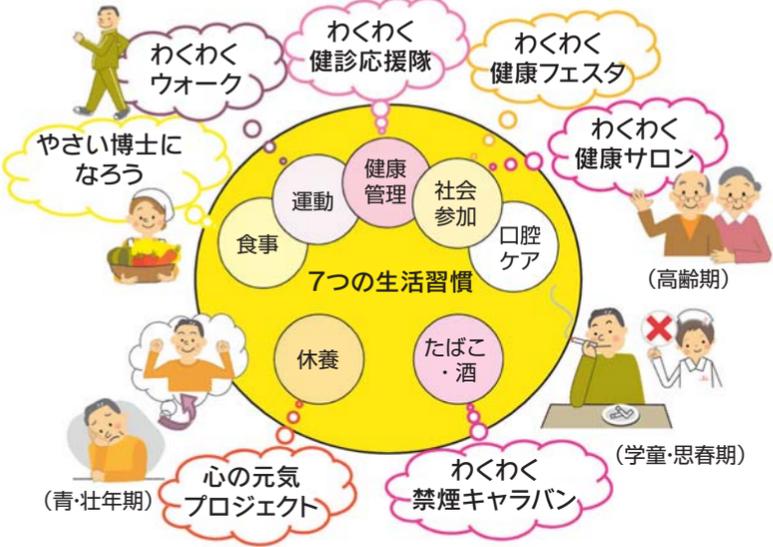
# わくわく健康プラン東くるめ

市では、市民・地域・行政が協働して健康づくりに取り組む指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定しています。この計画では、市民一人ひとりが病気を寝たきりにならないよう、日頃から健康づくりを実践し、明るく活気に満ちた東久留米を目指すこととしています。

今号では、この計画の推進に向けた健康づくりの取り組みをご紹介します。

詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

### 「わくわく健康プラン東くるめ」における7つの生活習慣



東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」は、市民・地域・行政が協働して取り組む10年計画で、今年7年目を迎えました。

同計画では、健康づくりを生活習慣の改善と捉え、「7つの生活習慣」(食事、運動、休養、社会参加、たばこ・酒、口腔ケア、健康管理)ごとに改善のきっかけとなる活動を行うこととしています。

この計画を推進し、具体的な活動を行うことを目的として、「健康づくり推進部会」が設置されています。この部会

野菜はビタミンやミネラルがたっぷり含まれ、身体の調子を整えてくれる栄養素の宝庫です。しかし、実際には苦手な子どもが多くいます。そこで、野菜を食べるきっかけづくりの楽しいイベントを開催しています。対象は小学生とその保護者です。クイズや

紙などでお知らせします。

### 健康づくり推進部会の活動を紹介します

各イベントの詳細は、広報紙などでお知らせします。

### 「やさい博士になろう」

野菜はビタミンやミネラルがたっぷり含まれ、身体の調子を整えてくれる栄養素の宝庫です。しかし、実際には苦手な子どもが多くいます。そこで、野菜を食べるきっかけづくりの楽しいイベントを開催しています。対象は小学生とその保護者です。クイズや



### 社会参加

#### 「わくわく健康サロン」

このサロンでは、家に閉じこもりがちな高齢者の地域デビューのお手伝いをしていきます。地域の活動に参加することは、健康づくりのエッセンスも盛りだくさんで、認知症の予防にもつながります。集



楽しみながら、野菜について学びましょう

から、東久留米の新鮮な旬の野菜を使った料理作りも行います。このイベントは10月に開催します。

### たばこ・酒

#### 「わくわく禁煙キャラバン」

「存じですか「主流煙」と「副流煙」。これらは、たばこを吸うときに出る煙で、化学物質を多く含んでいます。わくわく禁煙キャラバンでは、市内の全小中学校で「たばこを吸わない！吸わせない！」をテーマに、紙芝居講演活動を行っています。子どもだけでなく家族みんなの健康の

### 運動

#### 「わくわくウォーク」

運動の習慣を多くの方に持つていただくため、年に2回イベントを開催しています。特に、今まではあまり運動をしなかった方を主な対象として、市内の見どころなどを紹介しながら、楽しくウォーキング



ウォーキングで運動の習慣を

### 休養

#### 「心の元気プロジェクト」

このプロジェクトでは、何かとストレスが多い青・壮年期世代の皆さんを対象に、家族や仲間と共に笑い喜び合い、地域の方との触れ合いによって、少しでもストレスのない暮らしを目指しています。25年1月に「笑い健康」をテーマに講演会を開催します。

### 健康管理

#### 「わくわく健診応援隊」

わくわく健診応援隊は、忙しい青・壮年期世代の健康づくりの第一歩は「特定健診やがん検診の受診から」との考えの基に、PR活動をしています。10月には、乳がんの早期発見、早期治療を推進するピンクリボン活動を行います。「健診は元気な人生の応援団」です。元気な方も、年1回は身体の声を傾けましょう。

ために、「小学生の頃から自分ができることを学習すること」を目的に、小学生に対してたばこの害を分かりやすく伝えていきます。

### 社会参加

#### 「わくわく健康フェスタフォーラム」

11月に「わくわく健康プラン東くるめ」の活動紹介や健康測定(血管年齢測定など)を行います。ぜひ、皆さんに合った健康づくりのヒントを見つけるに、家族や友人を誘ってご来場ください。

11月に開催する第2回目は、南部地域センターを着発場所として企画しています。

### 《今号の主な内容》

- ・家庭ごみ有料化に向けて市民意見交換会を開催します
- ・秋の交通安全運動を9月21日から実施します
- ・湧水を巡るツアーを開催します
- ・ポリオ予防接種が変わります



▶ (写真右) ロンドンパラリンピック「水泳・男子50mバタフライ・S6」で銅メダルを獲得した小山恭輔さん(神宝町在住)



◀ (写真左) 全日本中学校陸上競技大会「走り高跳び」に出場した射手矢泉さん(大門中学校3年)



▼ (写真下) 全国中学校ハンドボール大会に出場した西中学校ハンドボール部女子の皆さん

## 市民アスリートが世界、日本で躍動!!

今年の夏、世界や日本全国を舞台としたスポーツ大会で、東久留米市民のアスリートが躍動しました。

栄えある大会に出場したのは、ロンドンパラリンピック「水泳競技」に小山恭輔さん(神宝町在住)、第41回全国中学校ハンドボール大会に西中学校ハンドボール部女子、第39回全日本中学校陸上競技選手権大会「走り高跳び」に射手矢泉さん(大門中学校3年)の皆さんです。それぞれ持てる力を存分に発揮して、競技を行いました。