

健康に関する市民アンケート 調査結果(数値は現状値)

学童・思春期(6~19歳)

質問項目	男子			女子		
	小学生	中学生	思春期	小学生	中学生	思春期
食事	野菜をたっぷり食べると体に良いと思う					
健康管理	自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている					
休養	ストレス解消ができています					
	ほっとできる場所がある					

青・壮年期(20~64歳)

質問項目	男性		女性	
	青年期	壮年期	青年期	壮年期
食事	1日5皿以上野菜を食べている		10.1%	
	毎日の食事がおいしいと感じている		88.2%	
運動	軽く汗ばむくらいの歩き方をしている		35.7%	
	注1 施設や組織などの運動に関する情報提供がある		56.7%	
健康管理	年1回健診を受けている		71.4%	

注1 週2回のウォーキングを実施している方が対象

高齢期(65歳以上)

質問項目	男性	女性
食事	毎日朝食を食べている	
	91.6%	95.0%
	1日5皿以上野菜を食べている	
	18.5%	18.0%
運動	1日30分以上運動(ウォーキング・散歩を含む)をしている	
	70.6%	58.3%
	市内のウォーキングコースを知っている	
	65.5%	50.4%
社会参加	新しいことに挑戦したい	
	49.6%	59.0%

「わくわく健康プラン東くるめ」
健康に関する市民アンケート

市の健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」は、27年度を健康目標年度として実施しています。

今回は、健康の目標値を設定し、それを計画の推進に具体的に反映させるため、子どもから高齢者までの健康に関する意識や生活習慣などの実態調査を行いました(回答者数13312人、回収率69.1%)。

調査結果の一部は左表参照(全調査結果は市ホームページ)。

今後の課題や目標

学童期においては、子どもと共に、大人も一緒に活動できる地域の環境づくりが大切です。まずは「野菜大好きプラン」の推進によって「野菜をたっぷり食べると体に良い」と思っている子どもたちや、その食事づくりをする親世代(青壮年期)へアプローチをしていきます。

青・壮年期の方へは、より良い生活習慣を身に付けてもらうための情報提供やきっかけづくりが必要です。健診の受診率を高めつつ、健康課で実施している「健康づくり教室」などを通じてアプローチしていきます。また、「軽く汗ばむくらいの歩き方をしていく」方の割合が増加するよう、「わくわく健康プラン東くるめ」で推進中の「リバーサイド歩くるめ」などを通して取り組めます。

また、職場中心の生活から、地域社会へスムーズに参加できるようにしていきます。

高齢期の方へは、心身の健康を維持し、閉じこもりの予防が必要で、市内のウォーキングコースを知っている「新しいことに挑戦しよう」という気持ちがある方の割合が増加するよう、「わくわく健康プラン東くるめ」や「リバーサイド歩くるめ」を通して取り組んでいきます。

詳しくは☎477・0022または電子メールで健康課へ。

◆健康課メールアドレス
kenko@city.higashikurume.lg.jp

心身障害児通園施設「わかさ学園」19年度入園児を募集
詳細は広報1月7日号に掲載します。
詳しくは同学園☎475・7476へ。

燃やせるごみと燃やせないごみを合計した収集量は、前年の同時期と比較して、60(約3.2%)減少しました。資源物の回収量は、前年の同時期と比較して、115(約39.3%)増加しました。

容器包装プラスチックとして回収した109(約3.2%)のうち、汚れているものや金属などの

10月のごみ収集量等は

燃やせるごみと燃やせないごみを合計した収集量は、前年の同時期と比較して、60(約3.2%)減少しました。資源物の回収量は、前年の同時期と比較して、115(約39.3%)増加しました。

容器包装プラスチックとして回収した109(約3.2%)のうち、汚れているものや金属などの

ごみの収集量 (単位:トン)

区分	17年10月	18年10月
燃やせるごみ	1579	1626
燃やせないごみ	297	190
ごみ収集量の小計	1876	1816
容器包装プラスチック		109
資源物	293	299
資源物回収量の小計	293	408
合計	2169	2224

国民年金

最近、社会保険事務所職員を装い、個人情報や納付書番号を盗み出す悪質な詐欺行為が多数寄せられています。不審電話の内容は、勤務先や年金振込口座の口座番号を聞き出すという脅迫めいたものなどがあります。

社会保険事務所では、提出された届け出に関する問い合わせ以外には、個人情報をお聞きすることはありません。

また、これまで国民年金の保険料が未納となつていらっしゃる方に対する保険料の収納業務は、武蔵野社会保険事務所、武蔵野国民年金推進員が、電話や自宅へ直接訪問する方法で行っています。

詳しくは同事務所☎042・56・1411へ。

《事前に電話でご予約を》

相談名	相談日時	相談員	予約開始日等	会場
法律相談	10日 17日・24日	弁護士	12月26日(火) 1月11日(木)	市役所2階相談室
税務相談	10日(水)午後1時から	税理士	12月28日(木)	
人権の上相談	17日(水)午後1時から	人権擁護委員	1月9日(火)	
不動産相談	17日(水)午後1時から	宅地建物取引主任者	1月12日(金)	
交通事故相談	24日(水)午後1時から	弁護士	1月18日(木)	
相続・遺言・成年後見等手続相談	10日(水)午前10時から	行政書士	12月28日(木)	
年金・労災・雇用保険・人事管理等相談	24日(水)午前10時から	社会保険労務士	1月19日(金)	
経営相談	平日の午前10時~午後4時	市商工会経営指導員	前日までに東久留米市商工会☎471・7577	
女性の悩みごと相談	15日 22日・29日	女性カウンセラー	12月25日(月) 1月5日(金)	
女性弁護士による法律相談	5日(金)午前9時半~午後零時半	女性弁護士	12月22日(金)	
教育相談室	火曜~土曜日 月曜~金曜日	教育相談員	午前10時~午後5時 電話相談も可	中央相談室☎473・3667(成美教育文化会館内教育センター) 滝山相談室☎475・8909(西中学校隣)
母子相談	開庁日	母子自立支援員	子育て支援課☎470・7736	

1月のお気軽に無料相談

《直接会場へどうぞ》

相談名	相談日時	相談員	会場
知的障害者相談	10日(水)午前10時~正午	知的障害者相談員	市役所1階相談室
身体障害者相談	12日(金)午前10時~正午	身体障害者相談員	
心身障害者(児)相談	24時間随時☎477・2711	さいわい福祉センター指導員	さいわい福祉センター
動物なんでも相談	19日(金)午後1時半~2時半	獣医師	市役所1階屋内ひろば
職業相談	開庁日の午前9時~午後5時	ハローワーク三鷹職員	市役所6階ワークコーナー
住宅増改築相談	11日(木)午前10時~午後4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所2階相談室
消費者相談	平日の午前10時~午後4時 電話相談も☎473・4505	消費生活相談員	生活文化課(市役所2階)
電話なんでも相談(東久留米市社会福祉協議会)	月曜・水曜・金曜日の午前10時~午後4時 ☎474・4294	市民ボランティア相談員	東久留米市社会福祉協議会

《訪問します》

相談名	訪問希望の方は健康課☎477・0022	相談員	会場
妊婦訪問相談		助産師	ご自宅

東京都でも、交通事故相談☎03・5320・7733やヤミ金被害者相談☎03・5320・4727を行っています。予約制でなく当日受け付けのため、詳しくはお問い合わせを。

行政相談... 1月10日(水)午後1時~4時、市役所2階相談室。 栄田征子氏(本町、☎471・2416) 小山正勝氏(小山、☎471・3955) 篠宮松美氏(南町、☎465・1839)