

「わくわく健康プラン東くるめ」 を策定しました



このたび市では、一年間をかけて市民・組織・団体グループ・市関係課の職員など54人が協働し、東久留米オリジナルの健康づくり計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定しました。この計画は、市民の皆さんが生涯(学童・思春期、青・壮年期、高齢期)を通じて、健康に過ごすための健康づくりに向けた指針となっています。今号では同計画の概要をお知らせします。

詳細は10月17日(月)から市ホームページや市政情報コーナー(市役所2階)中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館でご覧いただけます。
詳しくは健康課 ☎77-0022へ。

計画の基本目標

市の健康施策を総合的に展開するために、だれもがいきいきと幸せに暮らせるまちを基本目標に健康なまちづくりを進めます。

この計画が目指すもの

健康づくりは地域社会づくりは、これからの健康づくりは個人の努力だけでなく、一人ひとりがお互いに支え合い、健康づくりの輪を広げていくことで地域の健康づくりとなり、さらに東久留米市全体に広がっていくことで地域社会の「きずな」を強めていくことを目指します。

計画の期間と評価

計画は18年度～27年度の10年とします。「実現したい目標」の現状把握は、18年度に健康に関する「市民アンケート」を実施した上で目標値を



こんなにたくさんの「健康に関する取り組み」があるんだね!

折り込みの概要版も参考にしてね!



イメージキャラクター「メルクちゃん」

計画の推進

1 市民一人ひとりの取り組み

市民の皆さんが自ら取り組む健康づくりは、「生活習慣の目標」7つの分野です。

現在できている項目は継続してできなかった項目は積

始めてみませんか、健康づくり推進員を募集

市の健康づくり計画「わくわく健康プラン東くるめ」を楽しく一緒に推進していただける方を募集します。

【活動内容】11月以降、月2回程度開催、そのほかに部会等での会合あり

【対象】市内在住の方

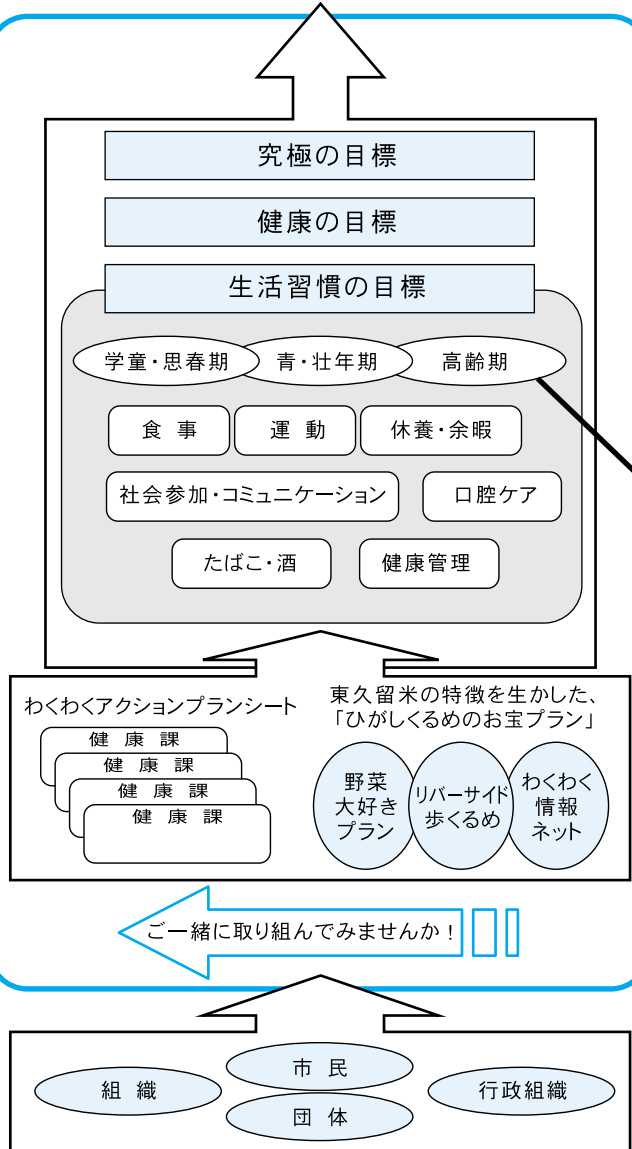
【期間】11月～19年10月

報酬はありません
申し込みは、10月31日(月)までに(消印有効)はがきに「私が健康だと感

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

〈わくわく健康プラン東くるめ全体像〉

だれもがいきいきと幸せに暮らせるまち



計画策定の中で、高校生にインタビューをしました!



お風呂に入っているとき「しあわせだな〜」って思う

健康のためには、おかしを食わずにごはんを食べることが大切だと思う

ファーストフードなどの外食は良くないと思う

市民一人ひとりが取り組むと生活習慣の改善につながります。自分でチェックしてできていないところを取り組みましょう。

生活習慣の目標 (7つの分野)

食事	3食規則正しく食べる	×
	腹八分目にする	○
	好き嫌いなく何でも食べる	△
	野菜をたくさん食べる	×
運動	間食を減らす	○
	日常の中で体を動かす	○
	毎日できるだけ歩く	○
休養	定期的運動する	○
	早寝早起きをする	○
社会参加	ストレスをためないようにする	○
	家族や仲間とのコミュニケーションがとれている	
	地域の活動に参加する	
口	楽しめる趣味をもつ	
	頭を使うようにする	
	口の中の手入れをする	
たばこ・酒	適量な飲酒を心がける	
	禁煙する	
	分煙を徹底する	
健康管理	定期健診を受ける	
	生活習慣病の人が自分の病気と上手に付き合う	

高齢期の例

「リバーサイド歩くるめ」「野菜大好きプラン」「わくわく情報ネット」の3つを、重点的な「ひがしくるめお宝プラン」として設定し推進します。

計画の実現のためには、市民・組織・団体・行政が協働し、計画の目指す方向性等を共有し、主体的に取り組むことが必要です。そこで計画を推進する組織として市民を中心とした「健康づくり推進部会」を設置し、事業を推進していきます。

フォーラムを開催しました

9月26日(月)に、市の健康づくり計画「わくわく健康プラン東くるめ」の発表を兼ねたフォーラムを実施しました。第一部では藤内修二氏を講師にお招きして、基調講演「市民とともにつくる健康づくり計画とは」を、第二部では「わくわく健康プラン東くるめ」シンポジウム策定市民による「計画の発表や今後の取り組み(ひがしくるめお宝プラン)」の発表を行いました。



参加者の感想「市民パワーを感じました」