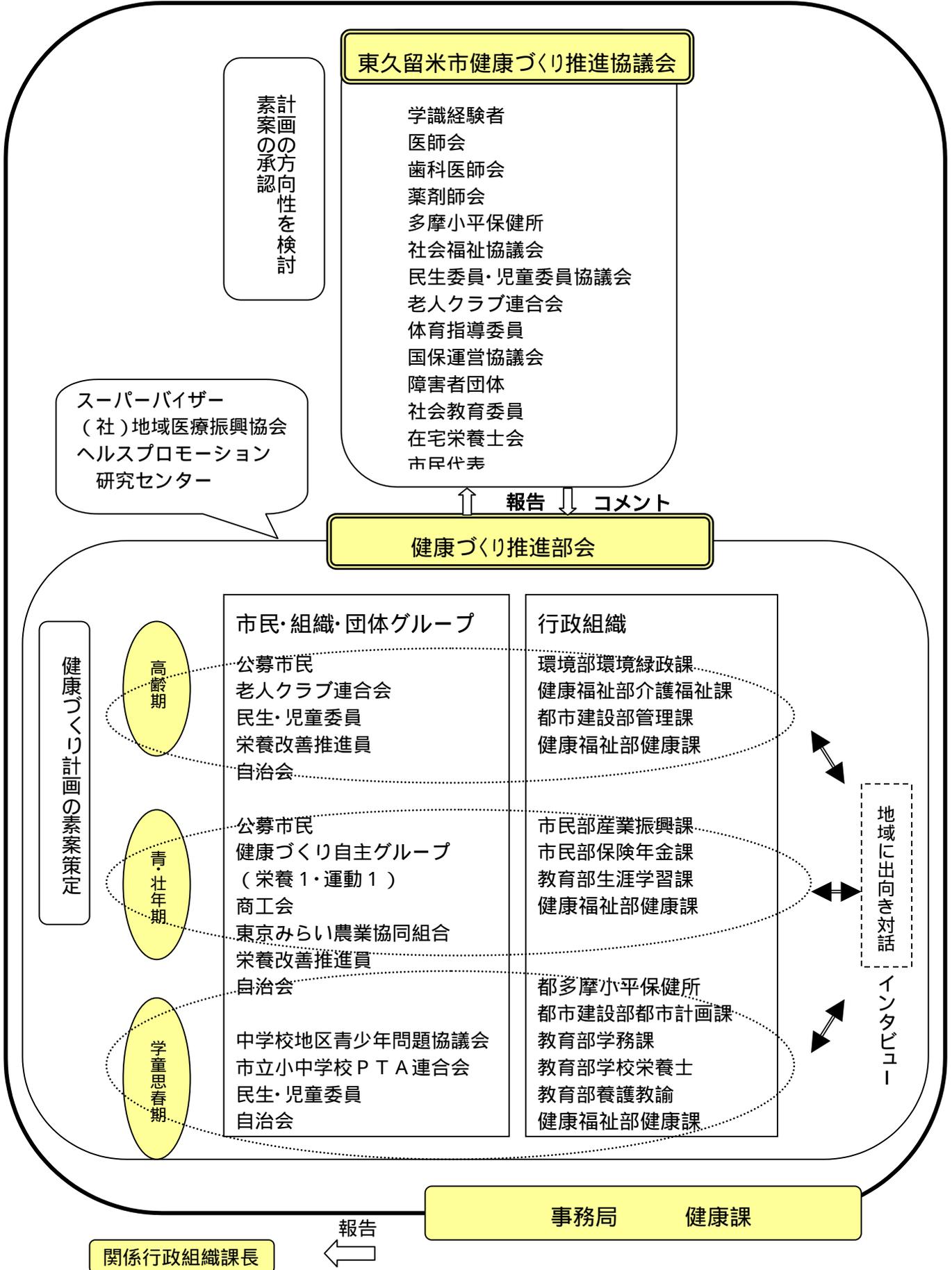


計画の策定プロセス

1. わくわく健康プラン東くるめの策定体制・組織



2. 策定の経過

第1回（平成16年10月7日）

健康づくり推進部会の説明

委員への委嘱書交付 「市民・組織・団体グループ・行政組織」

部会長1名・副部会長2名の選出

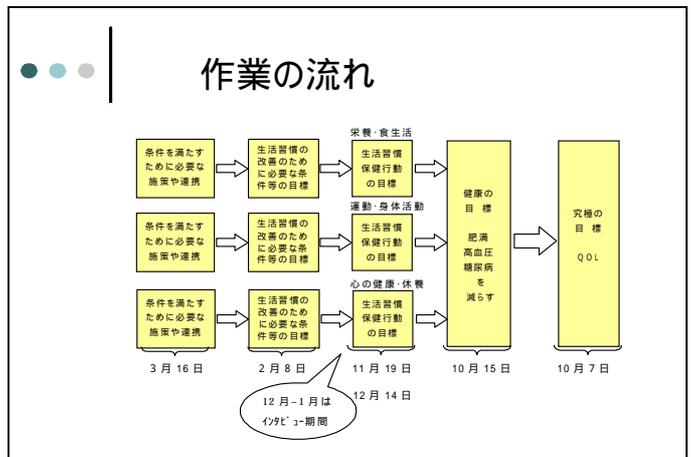
第1回 健康づくり推進部会



藤内先生から「健康づくり計画…」
なぜ大事なの…
みんなで学習!

健康づくりは
市民の方と
一緒に…

東久留米市健康づくり推進協議会との合同学習会



グループワーク「健康で幸せだと思うときはどんなとき」

「健康だと思うときはどんなとき」



みんなで話した意見を貼ってます

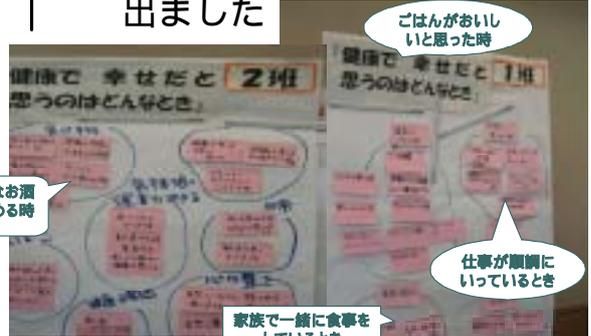
健康を意識したことがないね。

ビールがうまいときかな

健康 = 食事がな

大きな仕事を終えたとき

こんな事がみなさんから 出ました



ごはんがおいしかった時

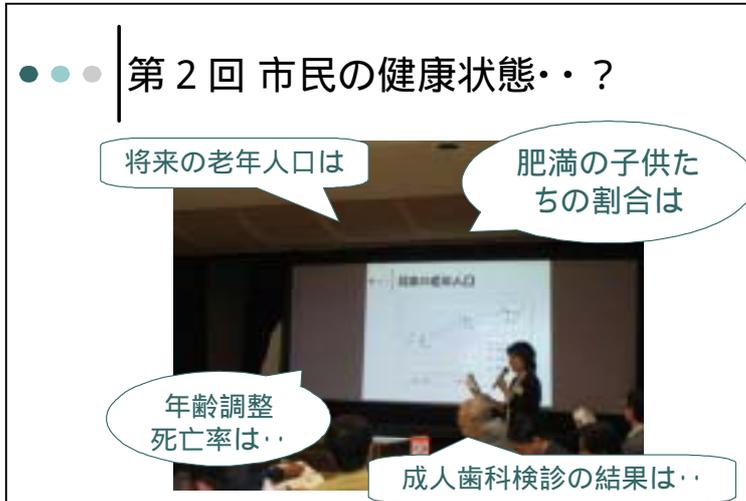
好きなお酒を飲む時

仕事が順調にいっているとき

家族と一緒に食事をしているとき

第2回（平成16年10月15日）

市民の健康状況を知り健康づくりの課題を話し合う



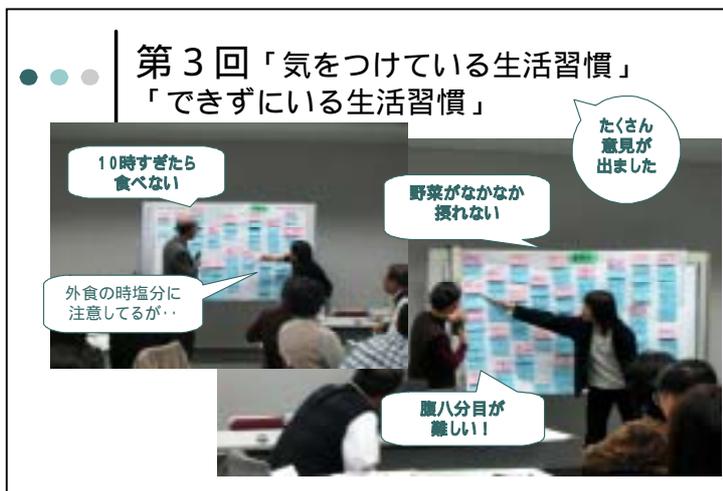
第3回（平成16年11月19日）

第3回準備会のまとめの報告

市民の生活習慣からみえる健康課題を話し合う（午前）

グループインタビューの学習会（午後）

ライフステージごとに演習



第4回（平成16年12月14日）

健康づくり計画の名称及びキャラクターの選考結果発表

名称「わくわく健康プラン東くるめ」

キャラクター「メルクちゃん（くるめのカルガモ）」に決定！

基本健康診査で行った「生活習慣に関するアンケート結果」の発表

● ● ● | 第4回 健康診査から
市民の健康状態

40歳代の男性に朝食を食べていない人が多かった

週2回以上運動する男性が多かった

食生活にはちょっと問題がありそう…朝食の欠食、早食い、腹いっぱい食べる

もう一つの生活習慣50才代から急速に歯がなくなっていく…

生活習慣の目標を話し合い、優先順位の検討

● ● ● | 優先順位作業 青壮年期部会

現状を把握して…

みんなで投票しました

朝ご飯を食べる

カロリーを考えて食べる

健康づくりにはなにが重要？

改善可能な生活習慣

第5回（平成17年1月19日）

グループインタビューの経過発表

● ● ● | 高校生にインタビュー

健康のためにはおかしを食べずにごはんを食べる

おふるに入っているとき「しあわせだな～」と感う

ファーストフードなどの外食はよくない。

● ● ● | まだ聞けてない世代にインタビュー

野菜を食べようと思うが面倒だし、高い

夫は年とともに油っこいものが嫌いに…でも子どもは、そうじゃないし…

だしは自分でちゃんととってる

小学校PTAのお母さんたち

「生活習慣の改善につながりそうな条件」をグループインタビューから抽出し整理

第6回（平成17年2月8日）

インタビュー結果から生活習慣の7分野について「改善につながる条件」を整理

● ● ● | 第6回 生活習慣の改善につながる条件を整理

分けました
7つの分野に



第7回（平成17年3月4日）

生活習慣改善のための条件を満たすために必要な取り組みについて検討

既存の取り組み（健康課の事業）が、どの条件を満たすか確認

現在、健康課以外でどんな取り組みがあるかヒアリングに行く内容検討

● ● ● | 第7回 今ある取り組みはどの条件を満たすか確認



健康課の事業はどの条件につながる

● ● ● | 高齢期部会 7つの分野の整理（食事）

高齢期の目標の整理

3月4日（健康課の所）	2月1日：1月13日	10月7日
<p>条件を満たすための必要な事業や事業（現在の取り組み）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 市の料理教室 2 食事相談 3 栄養改善推進事業 4 市民健康講座（栄養） 5 自主グループ活動支援事業 6 歯はぬきの休づくり教室 7 基本健康診査（老人） 8 健康度評価事業（老人） 9 10 	<p>本人に必要な知識・態度・技術</p> <p>朝八分目に食べることが、生活習慣病予防になることを知っている</p> <p>バランスのとれた食事が必要だと知っている</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな野菜が健康によいか知っている ・肉や魚などのタンパク質も必要であると知っている <p>食事を自分で作るとうとする意欲がある</p> <p>三食規則正しく食べることが関心を減らすことを知っている</p> <p>病気の理解や協力</p> <p>家族が食事づくりに協力する</p> <p>家族が一緒に台所に立つように誘う</p> <p>制度やサービス、講座、書籍</p> <p>栄養調理に関する情報提供がある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養指導を受ける機会がある ・別の料理教室がある ・食事の宅配がある 	<p>食事の目標</p> <p>おいしく飲食できる</p> <p>家族と一緒に楽しく過ごす</p> <p>↑</p> <p>10月15日</p> <p>健康の目標</p> <p>高血圧や高脂血症を減らす</p> <p>肥満の人を減らす</p> <p>↑</p> <p>12月14日：11月13日</p> <p>生活習慣の目標</p> <p>三食規則正しく食べる</p> <p>朝八分目に食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何を嫌いなく何でも食べる ・野菜をたくさん食べる <p>関心を減らす</p>

第8回（平成17年3月24日）

健康づくり推進協議会との合同部会

第7回までの中間報告

計画の意義・役割、今までの経過報告

部会員から計画づくりに参加しての感想発表

健康づくり推進協議会との合同部会 第7回までの中間報告



高齢者が健康に生活するには心の持ち方が大切！

周りの大人が幸せで健康であることが子どもの健康につながると思った



第9回（平成17年4月19日）

「生活習慣改善のために必要な現在の取り組み」について検討

「現在の取り組み」を検討



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！

第10回（平成17年5月18日）

今後、「実現したい取り組み」について検討

東久留米の良さをいかした「(仮)お宝プラン」の提案

黒目川・落合川のウォーキングマップ

地場産野菜と食育

情報発信と人材発掘

●● | 今後実現したい取り組み…



東久留米の野菜って
おいしいよね～



「東くめのお宝」を
いかした取り組みが
できるといいね！

第11回（平成17年6月20日）

計画の素案・実現したい重点的な取り組みについて検討

●● | 重点的な取り組みの検討



みんなが歩きたくなるような…
取り組みをやっていきたいね！

第12回（平成17年7月26日）

健康づくり推進協議会との合同部会

「わくわく健康プラン東くめの」提案

●● | 第12回合同部会 計画づくりの提案



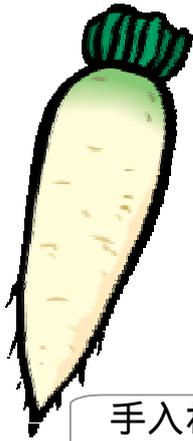
健康づくりは
みんなのお宝
さがし・・・！



3. 健康づくりの目標と取り組みの考え方

究極の目標、健康の目標、生活習慣の目標、その条件、そのための取り組みをくめ自慢の大根づくりを例に考えてみました。

例：高齢期部会＜食事＞



みんなで食べる

究極の目標

おいしく飲食できる
家族と一緒に楽しく過ごせる
自然にふれあうゆとりがある

収穫する

健康の目標

高血圧や高脂血症を減らす
肥満の人を減らす
しっかりかめる人を増やす

手入れ

生活習慣の目標

3食規則正しく食べる
腹八分目にする
野菜をたくさん食べる

お天気

生活習慣の改善のために必要な条件

<食事>
・バランスのとれた食事が必要だと知っている
・家族が食事づくりに協力する
・栄養調理に関する情報提供がある

種をまく

取り組み

アクションプラン

地場産野菜の促進
地区活動(栄養改善推進事業)
男のたのしい料理

土づくり

ひがしくるめお宝プラン

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



その目標を達成するために、現在取り組んでいる事業（アクションプランシート）やみんなで取り組むお宝プランで行動をおこすことにより、健康なまちづくりになっていきます。