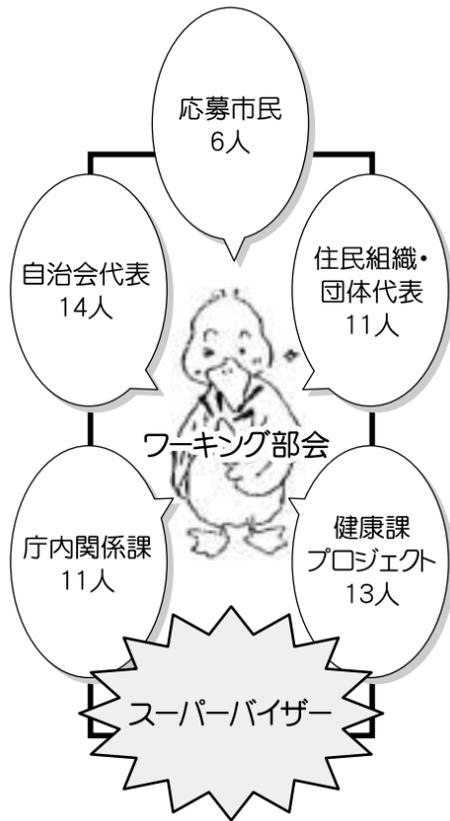


健康づくり推進部会の体制



# ～目指せ健康なまちづくり～ わくわく健康プラン東くるめ 中間報告書がまとまりました

東久留米市健康づくり推進部会の構成

計画の意義  
市では今後、全国の高齢化率を上回り高齢化が進むことが推定され、それに伴うさまざまな影響が予想されます。そこで市では、市民の生活習慣の改善とそれを支える地域社会づくりを目指した総合的な健康施策「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、市民一人ひとりが健康で幸せと思えるまちづくりを目指します。

市では、健康づくりプラン「わくわく健康プラン東くるめ」の作成に取り組んでいます。市民・地域組織・団体グループなどと協働して行うワーキンググループ「東久留米市健康づくり推進部会」を設置し、16年10月から検討を重ねてきました。このほど「わくわく健康プラン東くるめ中間報告書」がまとまりましたのでお知らせします。同報告書は5月16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)でご覧いただけます。詳しくは健康課 ☎77・0022へ。



中学生にインタビュー「健康だと思いついて?」

## 健康づくり計画の名称・キャラクターが決まりました!

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  
(東くるめのカルガモ)



皆さんからのご意見がいっぱい集まりました

### 中間報告の内容

中間報告では、一人ひとりの健康づくりの目標や、その健康づくりの目標や、それを支えるための「生活習慣の改善」のために必要な条件を検討しています。また、この条件を満たすために、現在市および関係機関が取り組んでいる施策を分類しています(下表を参照)。検討を進めるに当

### 健康なまちづくりを

目指して  
今後はさらに、既存の取り組みを生かしながら健康づくりの輪を広げていきます。そのためには地域のさまざまな「力」を探しながら、個人・地域・行政がどのような取り組みをして、どのように連携していったら良いのかを検討していきます。

### 生活習慣の改善のために必要な条件までの経過

たつては、いろいろな世代の方の意見を聞くために、小中学生、高校生、農業青年の方、PTAのお母さん、老人クラブの方などを訪ね、インタビューも行っています。

ライフステージ	7分野・21の目標
高齢期	食事 運動 休養 社会参加 口腔ケア たばこ・酒 健康管理
青・壮年期	食事 運動 休養・余暇 コミュニケーション 口腔ケア たばこ・酒 健康管理
学童・思春期	食事 運動 休養 コミュニケーション 口腔ケア たばこ・酒 健康管理

全部で21シート

### 青・壮年期の目標～食事

<p>第6・7回ワークショップ</p> <p>条件を満たすために必要な施策や連携-現在の取り組み(健康課)</p> <p>市民健康講座事業(栄養)</p> <p>健診フォロー事業(成人病健診)</p> <p>職域を越えた地域の健康づくり-4課栄養士連絡会</p> <p>プレパバ・ママクラス</p> <p>自主グループ活動支援事業</p> <p>栄養改善推進事業</p> <p>食事相談事業</p> <p>生活習慣病予防教室事業</p>	<p>第4・5回ワークショップ</p> <p>生活習慣の改善のために必要な条件</p> <p>本人に必要な知識・態度・技術...3食規則正しく食べることが間食を減らすことを知っている バランスの取れた食事が分かる 野菜をたくさん食べる工夫ができる 塩分を摂り過ぎない工夫を知っている 自分の食事の適量を知っている(カロリー) 良くかんでゆっくり食べるように気をつける</p> <p>周囲の理解や協力...家族が食事作りに協力する 家族みんなが好き嫌いなく何でも食べる 家族が食事の時間を決めて集まるように努力する 地域で食生活を一緒に学ぶ仲間がいる</p> <p>制度やサービス・資源・環境...栄養・調理に関する情報提供がある 外食でカロリー・栄養表示がある 健康に配慮した食事を作るお店が増える</p>	<p>第1回ワークショップ</p> <p>究極の目標</p> <p>おいしく飲食ができる</p> <p>↑ 第2回ワークショップ</p> <p>健康の目標</p> <p>肥満の人を減らす 生活習慣病・がんを減らす</p> <p>↑ 第3回ワークショップ</p> <p>生活習慣の目標</p> <p>3食規則正しく食べる(朝食を食べる) 腹八分目にする 野菜をたくさん食べる 塩分を控える カロリーを考えて食べる 間食を減らす</p>
--	---	--

## ご存じですか? 春の行政相談強調週間

5月16日(月)～22日(日)

「春の行政相談強調週間」は、行政相談制度について、広報や関係行事を積極的に実施し、広く市民の皆さんに同制度への理解を深め利用していただくものです。

毎日の暮らしの中で、国・都・市役所などの仕事へのご意見や苦情・要望はありませんか。そのようなときは、行政と住民とのパイプ役として総務大臣から委嘱された「行政相談委員」が相談に応じています。

【相談内容】年金・保険、道路、河川、郵便、登記、福祉など行政全般

【相談方法】市では奇数月の第2水曜日、午後1時～4時、市役所2階相談室で行政相談を実施しています。また、日ごろ電話での相談も受け付けています。相談費は無料です。気軽にご利用ください。市の行政相談委員は次の方です。

栄田征子 ☎71・2416 小山正勝 ☎71・3955 篠宮松実 ☎65・1839

このほか、下記の窓口でも相談を受け付けていますので、どうぞご利用ください。

総務省東京行政評価事務所の「行政苦情110番」( ☎0570-090110、ファクス03・5331・1761) 総務省のホームページアドレス = <http://www.soumu.go.jp/> 東京総合行政相談所 ☎03-3987-0229、西武百貨店池袋店7階、休業日を除く毎日受け付け) 詳しくは広報課広報担当 ☎70・7708へ。

## 6月1日は人権擁護委員の日

全国一斉特設相談会を開催

私たちはだれもが「幸せに暮らしたい」「人間らしく生きたい」と願っています。この願いを実現するために、無くてはならない権利が「基本的人権」です。しかし、悲しいことに虐待、いじめ、あるいは差別と事件が起き、悔しいほどに痛ましい人権問題が多発しています。人権が尊重される社会を実現するには、家庭・学校・職場・地域社会などさまざまな場面で、日ごろから人権とは何かということを一一人ひとりが考え、その意義や

重要性に関する知識を身に付けるとともに、人権への配慮が行動に現れるよう必要な意識をばくんでいく必要があります。

全国人権擁護委員連合会では6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、社会の認識を深めるための普及啓発を図り、心通わせることのできる社会づくりの一助を目指しています。

人権問題でお困りの方、例えば、暴力・虐待・いじめ・プライバシーの侵害や差別的な取り扱いを受けるなど人権を侵害されている方はご相談ください。相談は無料で難しい手続きも必要ありません。相談内容の秘密は守られますので気軽に「ご相談ください」。なお、相談を希望される方は予約をしてください。

無料特設相談会  
【日時】6月1日(水)午後1時～4時  
【会場】市役所2階相談室  
【担当】石藤千代子、今井征夫の各人権擁護委員  
【定員】先着10人(相談は一人30分)  
申し込みは5月17日(火)午前8時半から電話で広報課 ☎70・7777(代)へ。詳しくは同課広報担当 ☎70・7708へ。