

東久留米市健康増進計画 「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」を策定しました

市では、「みんなが主役 健康で幸せにすごせるまち」を目指して、28～36年度を計画期間とする新たな東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」を策定しました。

計画の基本方針

市が保有する健康に関するデータ、状況調査結果などを分析し、健康づくりの7つの生活習慣(食事、運動、休養、こころの健康、コミュニケーション、社会参加、口腔ケア、たばこ・酒、健康管理)について健康課題を整理しました。健康寿命の延伸を目指し、市民の健康課題などの改善を目的に、7つの生活習慣について取り組んでいきます(左図参照)。

計画の推進体制

市民・関係機関・行政が協働し、健康づくりを推進していきます。

1 市民が主役で取り組める情報提供の充実
自分の健康状態を正しく理解



2 健康づくり推進員活動による地域の健康力の底上げ
市民により構成される健康づくり推進員は、健康づくりの情報発信や活動の実施など、行政と協働して計画を推進していきます。市民の身近な存在である健康づくり推進員から健康づくりを働きかけることで、地域の皆さんが健康づくりの大切さに気づき、実践することにつながっていきます。

3 市民が気軽に健康行動に取り組める環境づくり(庁内各課の連携強化)
生活動線上で「ついで」に健康づくりができたり、楽しんで行けたことが結果的に健康づくりにつながるような、市民が気軽に取り組める仕掛けや仕組みづくりを行っていきます。

4 PDCAサイクルによる進行管理
健康づくり推進協議会に進捗状況を報告するとともに、助言を受けながら計画を推進し、PDCA(計画・実行・評価・改善)サイクルで進行管理をしていきます。

発表会を開催します
医師による講演会と健康づくり推進員による「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」についての発表を行います。

【日時】5月18日(水) 午後1時半～3時
【会場】市民プラザホール
【内容】第一部Ⅱ基調講演「みんなが主役、みんなで行動する『健康』のまちづくり」講師は東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏Ⅱ第二部Ⅱ「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」で取り組む7つの生活習慣と、健康づくり推進員の活動についての発表

健康づくり推進員を募集します
「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」を一緒に推進していただける方を募集します。健康づくりを学んで周囲に広める活動に、ぜひ参加してみませんか。

【活動期間】5月～30年3月(月1～2回程度の活動)
※報酬はありません。

健康増進・サポート事業 始めてみよう

「東久留米市国保QUPiO(クピオ)」

国民健康保険に加入している18歳以上の方を対象に、インターネットを活用した健康づくりを応援するサイト「東久留米市国保QUPiO(クピオ)」が本格稼働します。



QUPiO(クピオ) QRコード

インターネットに接続できるパソコンやスマートフォンから、次のURL(https://www.qupio.jp/higashikurumestalko/zhoo)または右下のQRコードで、このサイトにアクセスすると健康コラムなどの健康関連情報を閲覧できます。また、ログイン後は、健康診断の結果を基にした「個人別」のマイページ画面を通じ、生活習慣病予防のための多彩な健康情報が提供されます。

健康を受けたり、このサイト

【対象】市内在住の方
申し込みは5月31日(火)までに(必着)、はがきで、「あなたにとって健康づくりとは」について80字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内 健康課保健サービス係宛て郵送を。

熊本地震で被災された方々への義援金のお願い

募金箱を設置(4カ所)

東久留米市では、このたびの熊本地震で被災された方々を支援するため、義援金の受け付けと募金箱の設置を行っています。皆さまからお預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に届けられます。

【募金箱の設置場所】福祉総務課(市役所1階・秘書広報課(同4階))

【募金箱の設置場所】福祉総務課(秘書広報課)東部・南部・西部の各地域センター
詳しくは福祉総務課 ☎470・7741へ。

大雨・台風シーズンに備え 水防訓練を実施します

大雨・台風のシーズンに備え、水防訓練を実施します。市民の皆さんと市役所、東京消防庁東久留米消防署、東久留米市消防団などが一体となり、土のうなどを使った専門的な水防工法や、身近な家庭用品による簡易水防工法など、各種訓練を行う予定です。

【日時】5月28日(土) 午前10時～11時半
【会場】不動橋広場(新川町1-17、左図参照)
詳しくは防災防犯課 ☎470・7769へ。

大雨のときは、どうしたらよいですか。
A1 風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込むことがあります。窓に雨戸があれば閉め、無い場合は内側から粘着テープをX印に貼り、カーテンを閉めましょう。庭やベランダの飛ばされそうな物は屋内に入れるか、しっかりと固定しましょう。路上では看板が飛んだり、木が倒れたりすることがあるので、近くの建物に避難してください。ただし、大雨を伴うときは、浸水の恐れがある地下室・地下には避難しないでください。

みなで備えよう風水害
Q1 風が強いときはどうしたらよいですか。
A2 床下・床上浸水の恐れがあるので、家具・貴重品は高い場所に移動させましょう。道路が雨水であふれ、敷地に流れ込んでくることもあります。日ごろから、家の周囲の排水溝などを点検し、詰まりがないようにしておきましょう。河原や崖の近くにいるときは、急な増水、土砂災害に巻き込まれることもあるので、直ちにその場から避難してください。

水防訓練会場 案内図



《今号の主な内容》
・28年度軽自動車税の納税通知書を発送します
・外部評価会議の市民委員を募集します
・環境美化マナーアップキャンペーンを実施します
・肺がん検診を実施します