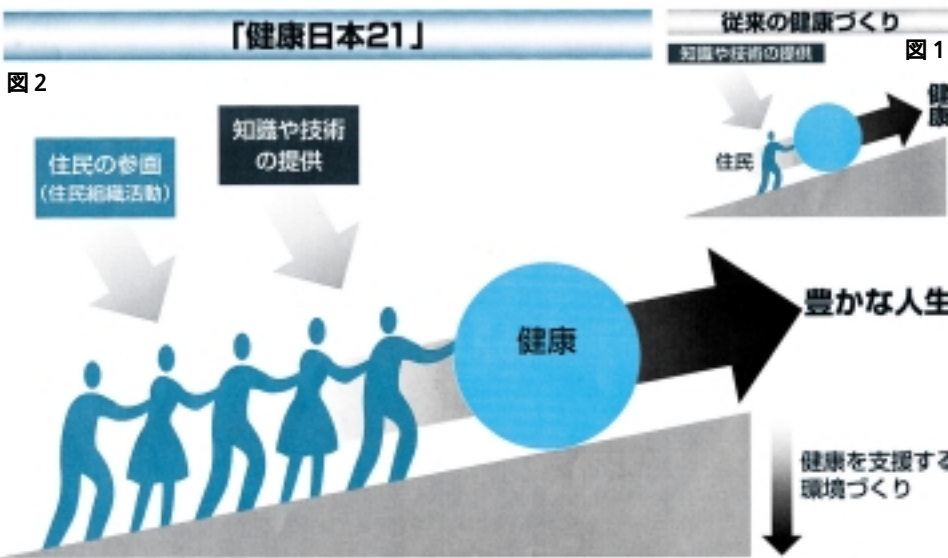


皆で支える「健康日本21」



みんなと一緒に元気を増やそう!

問 健康課 ☎725・5178

健康づくりの推進!

「楽しさ・喜び・生きがい」健康づくりの主役は市民一人ひとりで、病気の有無だけではなく、誰もが自分らしく健康で過ごせるように、市では健康なまちづくりにむけて、市民の皆さんとともに様々な取り組みを行っています。

これからの健康づくりとは

国では「健康日本21」として、2000年から2010年までを目途にした国民の健康づくり運動に取り組んでいます。この運動は長寿国日本での早死(早世)の減少と、健康寿命(健康で過ごせる期間)の延伸を目標としています。高齢社会を迎えた今、高齢になっても寝たきりや痴ほうにならない状態で生活を楽しむ、生きがいを持って生涯を送ることが望まれます。

健康は最終目的ではなく、豊かな人生のための手段といえます。これからは、地域や市民団体・行政がそれぞれの役割分担のもとお互いに協力、支援しあうことが大切

ています。

これまでの健康づくりの取り組みは、「自分の健康は自分で守り、育てる」ことを基本に個人へのアプローチを中心に展開してきました(図1)。しかし、個人の健康を一人ですることに限界があること等から、一人ひとりを取り巻く自然環境、社会環境、都市環境等を社会全体で健康に資するものへと改善していく「まちづくり」の視点に立った取り組みが、新しい健康づくりの潮流となってきました。

健康は最終目的ではなく、豊かな人生のための手段といえます。これからは、地域や市民団体・行政がそれぞれの役割分担のもとお互いに協力、支援しあうことが大切

健康づくりアンケート

年に一度は自分の健康を 考えてみませんか?

健康づくりに 参加しよう!

楽しみづくりは健康につながります。楽しみをさがして、元気づくり・健康づくりにつなげてみませんか。健康づくりイベントへの皆さんのご参加をお待ちしています。

直接会場へおいで下さい。「親子講座」は申し込みが必要です。

内容により、人数制限や回数制限があります。

体力測定(同スポーツ課 ☎724・3440)

対象 20歳~79歳の方
当日の血圧測定・問診の結果により、ご遠慮いただくことがあります。上履き・動きやすい

切です(図2)。すべての市民が健康で明るく元気に過ごせる社会、まちづくりに向けてみんなで取り組んでいくことが必要とされています。

健康づくり推進員を 知っていますか?

市では昨年、保健協力員から健康づくり推進員に名称を変更し、地域での健康づくりのリーダーとして活動していただいています。地域の健康づくりの要望等をお気軽にお寄せ下さい。地区の推進員については、健康課までお問い合わせ下さい。

服装でご参加下さい(詳細は後日広報に掲載)。
未就学児の保育も行います。
体脂肪測定
健康づくり推進員による体脂肪測定が受けられます。

初めてのウォーキング
町田市ウォーキング協会による靴の選び方、正しい歩き方等の指導、体験ができます。普段お使いのウォーキングシューズ、服装でご参加下さい。

講演会(午後のみ)
ウォーキングの効能、効果についての講演会を行います(詳細は、後日広報に掲載)。

各種相談
保健師・栄養士・歯科衛生士・町田市薬剤師会員による、健康・歯科・薬など健康全般に関する相談ができます。

腰痛(予防)体操
腰痛のある方に、理学療法士による予防体操を行います。

子育て相談
児童福祉課職員が絵本・おも

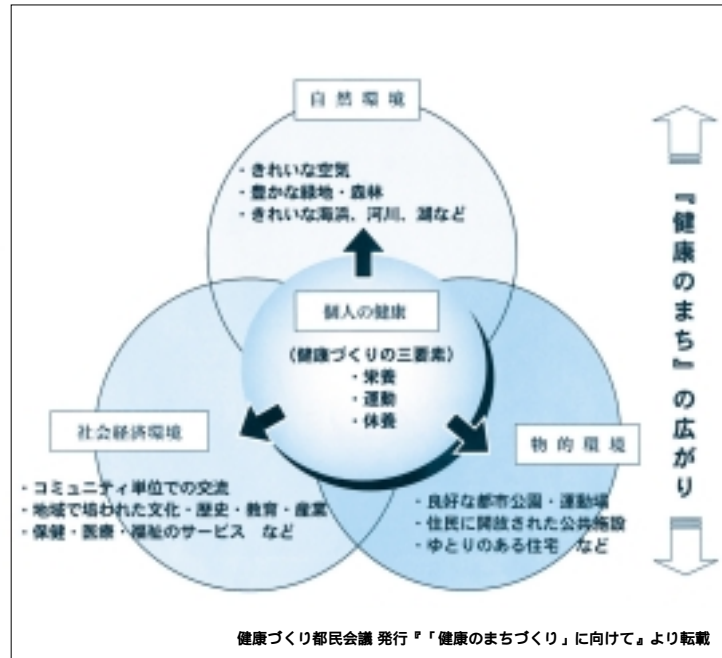
日時 10月12日(土)
午前9時から11時30分と
午後1時から3時
会場 総合体育館
(成瀬5 12 ☎724・3440)
持ち物 上履き
問「体力測定」以外は健康課 ☎725・5178

味見チェック(午後のみ)
日ごろの味付けが薄味か・濃い味かを、塩分濃度の違う汁物等で確認してみませんか。

親子講座(午後のみ)
お子さんをもつ両親を対象に親子体操、子育てについての講演会を行います。申し込みが必要です(詳細は、後日広報に掲載)。

ヘルシエメニューの提供(有料)
館内のレストラン、フレンチで、ヘルシエなランチメニューを用意しています。

健康情報コーナー
健康づくり推進員活動・自主グループ活動など、健康づくりのための情報やサークル活動の紹介を行います。



健康づくり市民会議 発行『「健康のまちづくり」に向けて』より転載

焼却灰の処分について

市では町田リサイクル文化センターで発生した焼却灰の一部約80m³を埋め立て地内に一時的に仮置きしていましたが、8月3日までに、東京都三多摩地域廃棄物広域処分組合の二ツ塚処分場へ搬入処分し、撤去しました。

問 清掃工場 ☎797・2722

市立公園4か所に 新しい遊具が 設置されました

(財)自治総合センターの助成事業により、市立公園4か所に遊具が設置されました。この助成事業は同センターが宝くじ普及事業として行っているものです。

設置された公園と設置遊具
かしのみ公園 = 中型滑台
成瀬台公園 = パーゴラ
薬師台はにわ公園 = ニューポニー
小山田桜台児童公園 = 中型滑台・大型2連ブランコ
問 公園緑地課 ☎793・7611

まちだのまつり

第16回 フェスタまちだ

沖縄の暖かい言葉「イチャリバチョーデー」：出会えば兄弟、をキヤッチフレーズに第16回フェスタまちだ2002が開催されます。

期日 9月23日(祝)まで
メインイベント開催は、14日(土)・15日(祝)の2日間です。

会場 原町地区商店街周辺

【第3回町田エイサー祭り】
市内外のエイサーを中心としたプログラムで行われます。今年で7年目となった沖縄エイサーは、呼びかけます。

問 商工観光課 ☎724・2128

まちづくりワイワイ祭2002

「手作りのお祭り」として知られるこのお祭りも今年で13回目の開催となります。

日時 9月15日(祝) 午前10時
午後4時
会場 芹ヶ谷公園

問 まちづくりワイワイ祭実行委員会
会事務局 ☎720・1205