みんなで一緒に元気を増やそう！
みんなの元気をめざす健康づくり

「駅のホームなどが禁煙になりました」というニュースをお聞きになった方も多いかと思います。その根拠となった法律が『健康増進法』です。
禁煙だけがクローズアップされた形となりましたが、『健康づくりの考え方』とあわせて『健康増進法』について説明します。

〈あなたにとって健康とは？〉

あなたの5年後はどのような生活をされていると思いますか？

どのような夢がありますか？

あなたにとって、元気で長生きするために、大切なことは何ですか？

病気にならないこと、趣味など生きがい・楽しみを持つこと、分かり合える仲間がいること、仕事のこと、食事のこと、運動のこと、などなど。みなさんそれぞれに、色々なことが思い浮かんだのではないでしょうか。

さて、その夢に向かってあなたは、どのようなことができそうですか？

〈健康に生きるための優先順位〉

今まで「健康」という言葉を聞くと病気にならないこと、病気でないことなど、病気の予防や早期発見・早期治療の優先度が高く、個人が健康になるために食事や運動・休養を考え努力していく形でした。しかし個人の努力だけで健康を守るには限界があります。健康であるためには、きれいな空気等の自然環境、安全、経済などを含めた「健康なまちづくり」の考えが必要だと分かってきました。

人が豊かな人生を過ごすためには、心身トータルな健康が重要です。「病気のあるなしだけではなく、いきいきと自分らしく生活できること」つまり、『生きがい』『ふれあい』『ゆとり』など、自分らしいバランスを保つことが大切であるというのが、これからの健康づくりの考え方です。

このように健康づくりの考え方はとても広いとらえ方となってきています。つまり、病気の専門家だけが健康づくりを考え、健康づくりを行うのではなく、そこに生活している一人ひとりが考えていくことこそが、とても大切なことです。

〈あなたが主役の健康増進法〉

健康増進法では、一人ひとりが自分らしくいきいき生きていくために、次の3本柱をたてています。

①基盤整備

国や研究機関などの行う調査、研究などが活発に行われるような体制づくりを進め、何が健康を阻害しているかを明らかにする。

公共の場における受動喫煙防止など、現在健康に害があると分かっていることに対して、環境を整えることで健康被害を少なくする。

②情報提供

本当に健康づくりのためになるのは何か、様々な調査や研究の成果を役立つ情報の形にして、提供する。そして、健康づくりの選択肢を広げる。

③生涯を通じた保健事業の一体的推進

今までの保健事業は「母子保健」「学校保健」「職域保健」「老人保健」など、縦割りの法律により行われており、一貫した健康管理ができていない。健診の行い方や結果の通知方法など各制度に共通した指針を定め（2年以内）、生涯にわたる健康づくりを分かりやすくする。

〈健康づくりはあなたが主役〉

健康づくりは、あなた自身が主役です。これを機会にあなたの健康について考えてみませんか。

ご存知ですか？ 町田市健康づくり推進員

市内では、地域での健康づくりのリーダーとして「健康づくり推進員」が活動しています。地域での健康づくりの要望やアイデアなど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。

問健康課☎725・5178

放送時間が冬時間に変わりました
「愛の鐘」

市内に設置した固定系防災行政無線で放送しているミュージックチャイム「愛の鐘」は、9月23日～2004年3月19日の間、放送時間が午後5時になっています。

このミュージックチャイム「愛の鐘」は、青少年の健全育成を図る一環として、装置の点検を兼ねて放送しているもので、帰宅時間の確認や地域での青少年の事故防止を願うものです。

問防災課☎724・2107

健康づくりフェアー

年に一度は自分の健康を考えてみませんか？
健康づくりフェアーは
あなたの健康づくりをお手伝いします

日頃の健康づくりの成果やこれから健康づくりのために何かを始めたいと思われている方、ぜひ参加をしましょう。

直接会場へおいで下さい。

○会場　成瀬総合体育館（成瀬5－12、☎724・3440）
○日時　10月11日（土）午前9時～午後2時
○持ち物　上履き
○注意　内容により、人数制限があります。
○内容

【体力テスト】

20歳から79歳の方を対象に実施。当日、血圧測定・問診の結果によりご遠慮頂くことがあります。動きやすい服装・上履きで参加してください。

昨年の健康づくりフェアー

問スポーツ課☎724・3440

【ワクワク　わんぱくひろば】

幼児（親子）と低学年を対象に体をいっぱい動かして楽しめる遊具を用意しています。

問子育て支援課☎724・2138

【足元からの健康】

これから何らかの運動から健康づくりを始めたいと考えている方や靴の選び方などを相談したい方。桜美林大学阿久根先生の協力で足裏の測定等と相談・アドバイスを実施します。

【体脂肪測定】

町田市健康づくり推進員が体脂肪測定をします。

【高齢期疑似体験と車いす体験】

社会福祉協議会による体験・相談コーナーです。

【栄養士の野菜コーナー】

「野菜を計ってみよう」・味見クイズ・食事チェック等ができます（協力　町田フリー活動栄養士会）。

【野菜たっぷりヘルシーメニューの提供】

健康課栄養士が考えた野菜たっぷりなヘルシー献立をレストランフレンズにて販売致します。

【各種相談】

東京都薬剤師会町田支部の薬剤師による薬の相談、東京都放射線技師会による放射線検査の被爆に関する相談、健康課保健師・栄養士・歯科衛生士による相談ができます。

【健康情報コーナー】

放射線検査・子育て・福祉・健康に関すること・健康づくり推進員活動・自主グループの検索に関することなど。

11月1日から
エスカレーター・エレベーター設置工事に伴い
町田バスセンター内のバス乗り場を移設します

町田駅周辺のバリアフリー化を進めるため、町田バスセンターアイランド内にエスカレーター1基の増設とエレベーター1基を設置します。

工事期間中はアイランド内の階段1か所、一部のバス乗り場等が使用できないため下図のとおりバス乗り場を移設します。

※現在設置されているエスカレーターは工事期間中も利用できます。

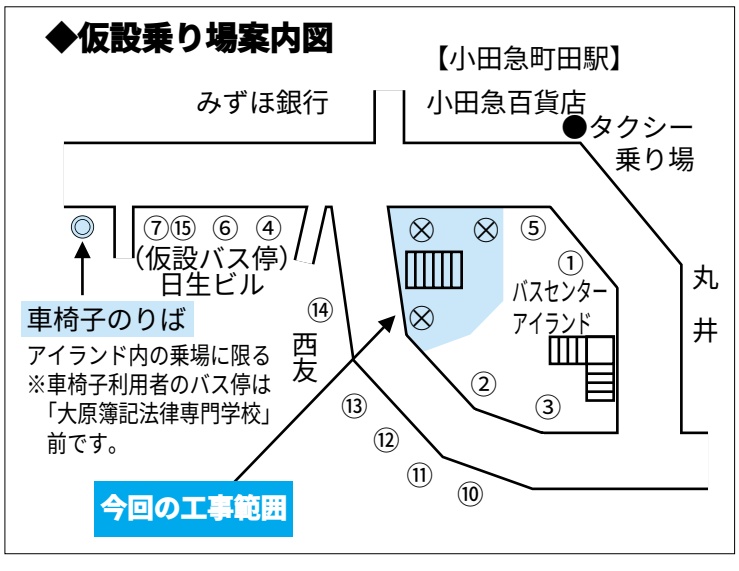
○移設期間　11月1日～2004年12月14日

お問い合わせ先

○工事・バス乗り場移設について
建築工事課☎724・1131
または道路整備課☎724・1125

○移設に伴うバス運行等
神奈川中央交通株式会社町田営業所☎735・5970

車いす利用の方へ
車いす利用の方は、工事期間中アイランド内を利用できないため、仮設の乗り場を設けます。



4番線	町14	急行山崎団地行
	町15	境川団地経由山崎団地行
	町24	市民病院経由山崎団地行
6番線	町20	境川団地経由山崎団地センター行
	町23	市民病院経由山崎団地センター行
	町25	深夜・山団センター経由野津田車庫行
5番線	町13	急行山崎団地センター行
	※5番線のうち、「町13」のみ6番線仮設バス乗り場より乗車	
7番線	町25	山崎団地センター経由野津田車庫行
	町37	市民病院経由やくし台センター行
☆日本生命ビル前仮設バス乗り場へ移動		

1番線	町41	藤の台団地行
	町41	深夜藤の台団地行
	町42	急行藤の台団地行
☆アイランド内現行4番線の位置へ移動		

7番線		夜間高速バス広島行
☆アイランド内現行5番線の位置へ移動		

市議会のうごき

決算特別委員会を下表のとおり開催します。なお、会議の日程・時間等は変更になることがあります。

問議会事務局☎724・2550

議会を傍聴しましょう

決算特別委員会日程

月	日	曜日	内　容
10	1	水	決算特別委員会
	2	木	決算特別委員会
	3	金	決算特別委員会
	6	月	決算特別委員会
	7	火	決算特別委員会予備日
	14	火	決算特別委員会（表決）