

# 健康で活力のある社会を目指して みんなで取り組む健康づくり

町健康課 ☎725・5178

市では、まちづくりの理念として基本構想に「一人ひとりが尊重され、輝きを持てるまちを目指す」「地域の財を生かし、豊かさ

## 健康づくりへの取り組み

一人ひとりが豊かで満足いく人生を送れる取り組みが、健康づくりの取り組みといえます。すべての国民が、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向けて、「21世紀の国民健康づくり運動(健康日本21)」が平成12年から開始されました。

## あなたにとって健康とは?

病気がないこと、楽しみや生きがい、美味しく食べること、運動ができること、夢があること、家族と楽しく過ごすこと...など。個人によって違ったものではないでしょうか。これまでは「健康」という病気がないこと、「病気になること」ととらえられてきました。しかし、「健康である」ということは、「病気がないこと」以外にも大切な要素を含んでいることが分かります。つまり、これからは「疾病の有無」にとどまらず、

みんなで一緒に元気を増やそう!

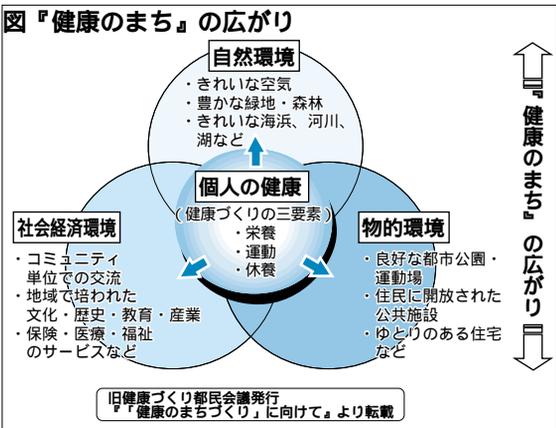
## 健康づくり フェア 10月9日(土)

はじめての方も、例年参加の方も年に1度健康についてふりかえってみましょう。いろいろなイベントでお待ちしています。直接会場へおいで下さい。

会場 総合体育館(成瀬5・12、☎724・3440)

日時 10月9日(土) 午前9時~午後3時(体力テスト・足元からの健康は2時30分で受付終了)

持ち物 室内シューズ



の努力だけでは限界があります。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」の考えが必要です(「左上图」)。

また、健康に関するすべての関係機関・団体等が手をつないで健康づくり運動を推進する基盤整備も重要です。

この様な国民の健康づくりを積極的に支援するための法的基盤として平成15年から「健康増進法」が施行されました。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。

## 基盤整備

国や研究機関などの調査・研究が活発に行われるような体制づくりや公共の場の環境整備

## 情報提供

健康づくりにつながる様々な調査や研究の成果等、役立つ情報

## 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。

## 栄養士の野菜コーナー

「野菜を計ってみよう」・味見クイズなどを行います(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ヘルシー献立をレストランフレンドで販売します。

## 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ばくに関する相談、健康課保健師・栄養士・歯科衛生士による相談。

## 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・自主グループの検察に関することなど。

の形にして、分かりやすく提供。生涯を通じた保健事業の一体的推進

健康管理体制を、従来の縦割りから、共通の指針により一貫したものに整備

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るきっかけになればと思います。

## 町田市健康づくり推進員

市では、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。今年度は133人の健康づくり推進員が、ウォーキングの企画、健康についての学習会、イベントでの血圧・体脂肪測定等を行っています。

## 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。

地域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。



消費生活センターから

## 1. こんなことありませんか?

玄関先で「不要なテレビアンテナを安くはすいてあげます」と親切に声をかけ、駅前で「100人にアンケート、お肌の健康チェック、エステの無料体験も」と甘い言葉。このような巧みなセールストークには、真の販売目的が隠されていて、思わぬ被害にあう人が増えています。

## 2. 被害にあわないために

あの手の手、巧みな手口の悪質商法の被害が多くなっています。

## 悪質商法には、くれぐれもご用心

被害にあわないために、訪問されてもインターネットで応答しドアを開けない、勧誘の電話と分かればすぐ切る、急がされてもその場で契約しない、必要がなければ「いりませんと」はつきり断るといった対応をおすすめします。

## 「事例」さまざまな悪質商法の手口

- 1 点検商法・次々販売**  
「無料で点検します」と来訪。「このままでは危ない」と言いつりフォーム工事、シロアリ消毒等契約。また、布団、浄水器などを販売
- 2 キャッチセールス**  
「アンケートにご協力を」と駅前や繁華街で呼び止めて、喫茶店や営業所に連れて行き、補正下着、化粧品、エステ、ジュエリー、絵画などをしつこく勧め契約
- 3 アポイントメントセールス**  
「あなたが特別に選ばれました」と、夜の深夜はかきを抑制するために「何人も、保護者の同意なく、または正当な理由なく深夜(午後11時から翌午前4時まで)に18歳未満の青少年を連れだし、同伴し、とめてはいけません」といいます。
- 4 催眠商法(SF商法)**  
「お店が新しく開店する」といつて会場に誘い、台所用品など雑貨を次々に配り、最後に羽毛ふとん、健康器具など高額商品を契約
- 5 内職商法**  
「家にいながら簡単にできて、高収入」「資格・技術を身につけて在宅ワーク」と広告で勧誘し、資格取得講座・教材・パソコンなどを契約するが、収入にならない
- 6 不当請求・架空請求**  
債権回収会社を名乗って、メール、はがき、封書により、出会い系サイト、アダルトサイトの利用料金を請求  
町消費生活センター ☎725・8005

**ピーポくん 町田情報**

町田警察署生活安全課 ☎722・0110  
町田市安全対策課 ☎724・3254

## 非行防止対策

近年、少年の非行問題が地域社会全体の問題としてクローズアップされてきており、少年犯罪を抑止することが重要な要素となっています。今年の上半年(1月~6月)に都内で検挙等された非行少年は、6900人と昨年同期と比較すると約1000人増加しています。

## 町田署管内の今年の上半期に検挙等された非行少年の人数は、前年を70人上回る194人で、不良行為で補導された少年は、409人で前年比マイナス23人と減少しているものの、ほぼ横ばい状態です。

これらの多くの少年が非行に走る一番の動機は「家にも話さず、相手もなく、寂しい。話し相手がない」といふことです。つまり、家にも話さず、寂しい。話し相手がないこと、相手をしてくれる仲間と遊びに出て、万引きをしたり、タバコやお酒を覚えたり、深夜はかきをしたりして、次第に非行に染まっていくのです。

また、飲酒、喫煙、深夜はかき等不行為で補導された少年は、約3万4000人で前年比100人以上増加しており、各年上半期だけでみても、平成11年以降6年連続して増加しています。

夜の深夜はかきを抑制するために「何人も、保護者の同意なく、または正当な理由なく深夜(午後11時から翌午前4時まで)に18歳未満の青少年を連れだし、同伴し、とめてはいけません」といいます。また、どの子にも言えることですが、「我慢する心が足りない」「規範意識が足りず自己中心的で社会のルールが守れない」という共通点があり、非行に走る前に必ずその「兆し」があります。例えば町田警察署で補導された少年に多いのが、「両親から話を伺うと多くの場合、それ以前に生活が不規則になったり、嘘をついたり、態度に落ちつきがなくなったり、華美な派手な服装をしたり、華美なアクセサリーを身につけるようになったり、仲間にならなくなったり、言葉遣いが荒くなった

仲間にならなくなったり、言葉遣いが荒くなった。仲間にならなくなったり、言葉遣いが荒くなった。仲間にならなくなったり、言葉遣いが荒くなった。