

## 第3章：健康づくりの理想像と取組み

# 1 取組みの基本的な考え方

「すこやかみさと」における取組みは、ヘルスプロモーションの考えに基づいて推進していきます。ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」とされており、一人ひとりが自分の力で健康になるように取組むためのしくみづくりに力点を置いています。

個人の健康づくりへの取組みに対して、家族が支え、地域住民がサポートし、企業や行政がそのバックアップを行い、個人の努力が頓挫することなく継続されるように政策やしきみづくりも含めた環境を整備することが、ヘルスプロモーションに基づく「すこやかみさと」の目的となっています。

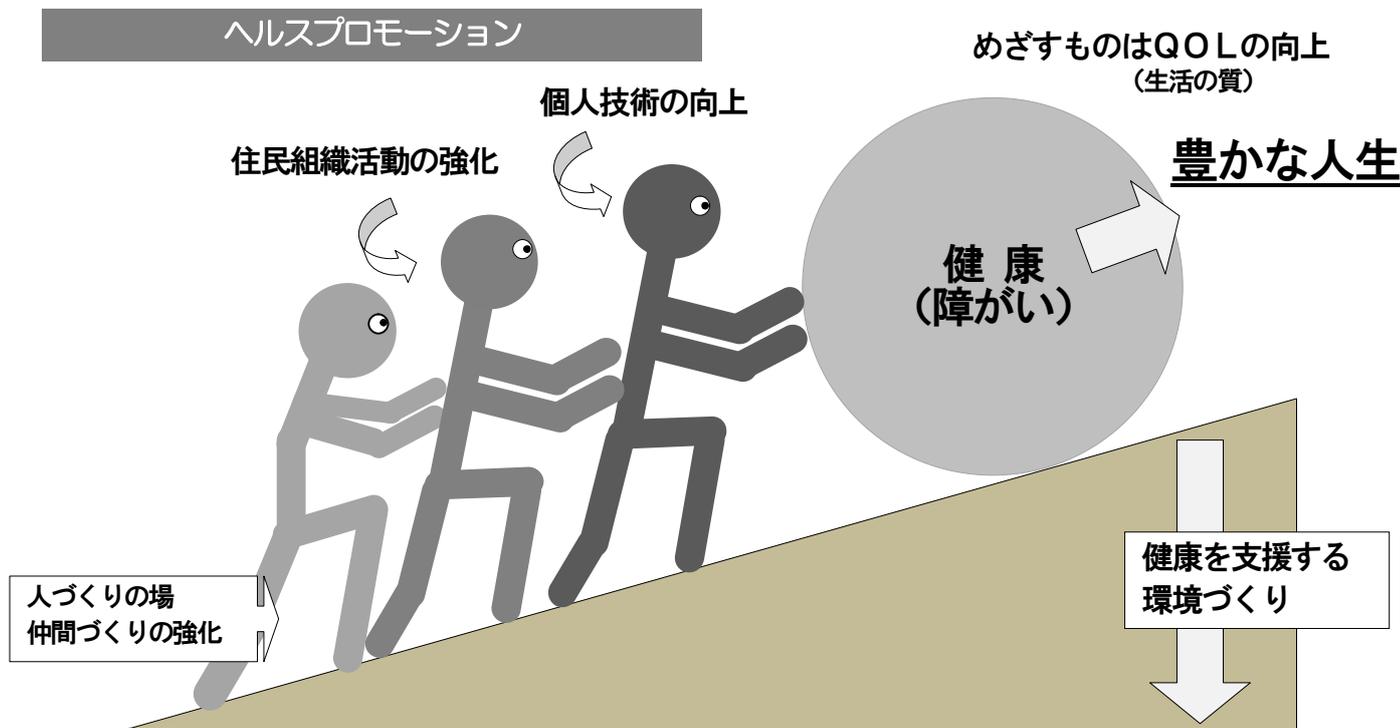
「すこやかみさと」における健康づくりとは、病気や虚弱な人を対象とするものだけではなく、子どもから高齢者まで、また個々人の多様な健康状態に応じて、すべての市民が、今よりもより良い健康状態になることを意味しています。そこで保健指導的な取組みに限定せず、生活習慣を見直し、生活環境に働きかける総合的な取組みを網羅し、あらゆる市民がより良い健康状態を獲得することを目指していきます。

市民の健康増進の進捗を図るために前期計画と同様に領域ごとに目標を設定しています。

目標達成に向けて、地域や組織、企業の活力が個人の取組みのサポートにつながるように効果的なネットワークを構築し、市民、企業、行政などを含めた三郷市全体が一丸となって健康づくり活動を推進していくことをめざします。

参考文献 WHO,Bangkok Charter for Health Promotion , 2005  
WHO,Ottawa Charter for Health Promotion , 1986

図表3-1 ヘルスプロモーションの考え方



坂道のこう配を下げ、みんなで個人を後押しする

(島内、1987.吉田・藤内、1995.を改編)

## 2 取組む領域の設定

国は、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とするため、健康づくりの取組みの目標設定を9領域(栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん)に分類しています。

三郷市では、前期計画に引き続き、これらを「たべる(栄養・食生活、アルコール)」「うごく(身体活動・運動)」「なごむ(休養・こころの健康づくり)」「まもる(たばこ、生活習慣病、歯の健康、事故予防)」の4領域に整理し、領域ごとに取組みをまとめました。

図表3-2 領域の設定



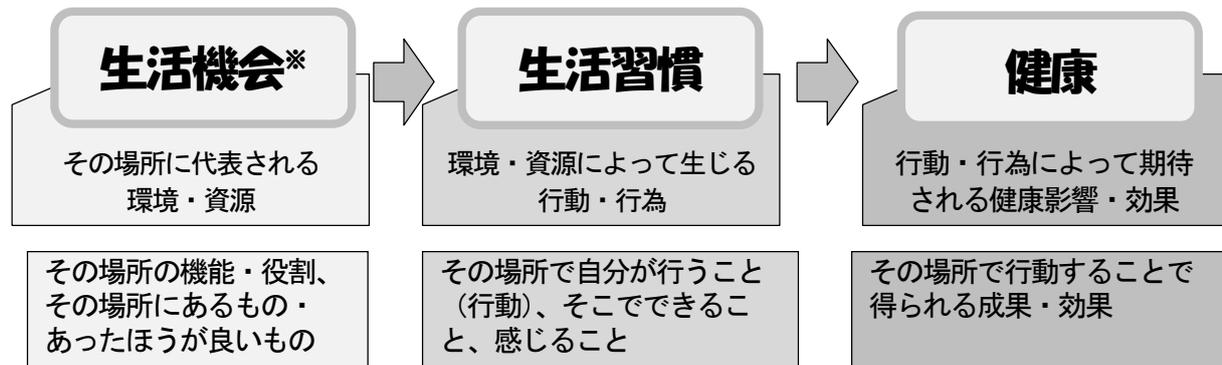
### 3 市民が考える健康影響の強い生活の場所

策定検討部会において、市民が普段よく行く場所について洗い出しを行い、それぞれの場所が「食べる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4領域のどこに関わりが深いのかを検討し、それぞれの領域に関わりの深い場所について、健康に与える影響(本計画では、「健康影響」といいます。)が強いものを抽出しました。

#### 生活の場の確認

各領域において健康づくりへの影響が強い場所について、策定検討部会の中でのグループ作業を通じて、「場所の機能・役割」、「その場所で行うことやできること」、「その場所で行動することで得られる成果や効果」について検討を行い、市民の“生活の場”である場所を起点に、健康づくりを進めていくために、どこで、どんなことを行うことが望ましいのかについて整理しました。

#### “生活の場”を起点にした健康づくりの方向性の検討



**個人の生活習慣を支える生活機会という視点から、  
個人の健康を支える環境整備の方向性を明らかにする。**

※ 生活機会とは、健康を維持増進するために市民が得ることができる、生活上の機会や環境をいいます。

# たべる



健康影響の強い生活の場所

レストラン、畑、農協・直売所

## 生活機会

たべる場所に代表される  
環境・資源

- 地区センターなどでの料理教室等により地元の食材や調理の情報を確認できる
- 食事を楽しむ雰囲気づくり
- 地域の食材、料理との接点を確保する

たべる場所の機能・役割、たべる場所にあるもの・あったほうが良いもの

- アレルギーの表示や対応食を提供している
- 昔ながらの食べ物・料理を販売している
- 生産者から食の情報が得られる
- 畑(生産)、農協・直売所(販売)、レストラン(消費)一体の施設
- 人と話せる場所である
- 地場産食材を使用した料理を提供できる
- カロリーを表示している
- 料理のレシピを提供している
- 料理やドリンクの種類、量などの選択肢がある(からだの状態に合わせられる)
- 禁煙・分煙の対策がある
- 食の情報を提供している(食の効能、安心・安全、おいしいべ方、旬等)
- 食材の供給源である
- 食材の生産、食品の加工の場である
- 新鮮な食材を販売している
- 食材の安全性が表示してある
- 生産者がわかる
- 生産者と接点を持つ(椅子等があると良い)

## 生活習慣

環境・資源によって生じる  
行動・行為

- 適切な食事を摂る
- 食を楽しむ
- 食への好奇心を持つ
- 地域性を意識する(地産地消の推進)

たべる場所で自分が行うこと(行動)、たべる場所のできること、感じること

- カロリーや塩分、アレルギー表示等を見て料理を選ぶ
- 地場産物を購入して地元を応援する
- 農作物を育てる
- 自分で育てた野菜なので、より大事においしくたべる
- からだの状態に合ったものをたべる
- おいしいと感じる
- ゆっくり人と話す(家族、友だち、仲間等)
- 家庭ではたべない料理をたべる(幸せ)
- 新しい料理や食材の使いかたを勉強する
- 土いじりをする
- 気持ちや心が無くなる
- 農作業でからだを使う(健康になる)
- 農薬の使用について考える
- カエルの鳴き声を聞く
- 収穫の喜びを得る
- 安心・安全・新鮮・おいしい食材を購入する
- 食材に関する知識を得る
- おいしい、安心、ホッとする
- 地元野菜なので、より親しみをもってたべる
- 生産者等を知る

## 健康

行動・行為によって期待される健康影響・効果

- 健康の維持・増進
- ストレスの低下
- 食への関心が高まる
- 地域との関わりが深まる

たべる場所で行動することで得られる成果・効果

- 幸せ感、安心感、達成感等が得られる
- 地産地消の推進
- 農業体験ができる
- 消化機能の向上
- ストレスの低下
- 活動量が増える
- 低栄養予防
- 食べられるものが増える
- 食に関する知識が増える
- 食料自給率アップ
- 口腔機能の向上
- 骨そしょう症の予防
- 快眠が得られる
- 健康の維持・増進
- 食べすぎで肥満になる
- 夏場は熱中症になりやすい



健康影響の強い生活の場所

江戸川、公園・グラウンド、体育館

## 生活機会

うごく場所に代表される  
環境・資源

- からだを動かす機会
- 環境の整備
- 運動器具が整っている
- 指導者がいる

うごく場所の機能・役割、うごく場所にあるもの・あったほうが良いもの

- サークルがある
- 各種専用グラウンドがある
- 運動器具がある
- 指導者がいる
- 様々な教室がある
- 仲間が集まりやすい場がある
- 広い空間がある
- 照明設備がある
- 緑がある
- からだを動かせる江戸川堤防やグラウンドがある
- サイクリングロードがある
- 距離表示がある
- IC ウォークがある
- トレーニングルームがある
- 礼儀作法を学ぶことができる

## 生活習慣

環境・資源によって生じる  
行動・行為

- からだを動かす
- コミュニケーションをとる

うごく場所で自分が行うこと  
(行動)、うごく場所のできる  
こと、感じること

- 仲間をつくる
- コミュニケーションをとる
- 深呼吸をする
- 己を知る
- からだを動かす
- ウォーキングをする
- 汗をかく
- 話しあう
- 課題を見つける
- 仲間を尊敬する
- 精神をきたえる
- 爽快感を得る
- 得手、不得手が分かる
- 楽しいと感じる
- 大声が出せる
- 喜びを感じる
- 仲間との連帯感、一体感を感じる
- 悔しさを感じる
- 感謝の心や忠誠心が育てられる

## 健康

行動・行為によって期待  
される健康影響・効果

- 健康の維持・増進
- ストレス発散
- コミュニケーションが図れる

うごく場所で行動することで得られる  
成果・効果

- 健康増進
- 介護予防
- ストレス発散
- コミュニケーションが図れる
- 筋力・体力向上
- 心肺機能の向上
- 骨そしょう症予防
- 夏場は熱中症になりやすい
- 不注意でけがをする

# なごむ



健康影響の強い生活の場所

図書館、カラオケ、公園、地区文化センター、老人センター、スーパーマーケット、映画館

## 生活機会

なごむ場所に代表される  
環境・資源

- 交流しやすい機会、場がある
- 様々な文化に触れる機会がある
- くつろぎ空間の確保

## 生活習慣

環境・資源によって生じる  
行動・行為

- からだを動かす
- コミュニケーションをとる
- 好奇心を高める
- 感動する

## 健康

行動・行為によって期待される  
健康影響・効果

- 健康の維持・増進
- ストレス解消

なごむ場所の機能・役割、なごむ場所にあるもの・あったほうが良いもの

- 趣味の集まりがある
- サークル活動
- 共有しあえ、開放的になれる
- 資料、情報、知識を得られる
- 教えてくれる人がいる
- 音楽会を開催している
- 交流の場
- 会議の場
- 健康の場
- 夢を与えてくれる
- パソコンがあって便利
- 人が集まりやすい
- エアコンがあって快適
- ゆっくりリラックスできる
- 優越感が得られる
- 草や木がある
- レンタル自転車やベビーカーが公園にあるとよい
- 休む場所がある
- 屋根付き休憩所がある
- たくさんの本
- 身近にある
- 欲しいものが手に入る
- 空気清浄機があると良い
- 割引特典があると良い
- 駐車場が広いと良い
- 広い休憩スペースやベンチがあると良い
- 交通の便が良いほうが便利
- 翻訳機器があると良い

なごむ場所で自分が行うこと  
(行動)、なごむ場所のできる  
こと、感じること

- 仲間とともに笑う
- 大声で歌う
- 色々な人と知り合う(素敵な友人との出会い)
- 知識を増やす
- 趣味の仲間を増やす
- 感動する
- 歩く
- 本を読む
- 趣味を増やす
- 語り合う
- 散策
- 情報を集める
- 子どもと遊ぶ、ふれあう
- 映画を見る
- 新刊を見る
- からだを動かす

なごむ場所で行動することで得られる  
成果・効果

- ストレス解消して快眠
- 意欲が増し、前向きになれる
- 認知症予防
- 活動量が増える
- 食欲増進
- 口腔機能の向上
- ストレスがたまることもある
- 夏場は熱中症になりやすい

# まもる



健康影響の強い生活の場所

病院・薬局、交番

## 生活機会

まもる場所に代表される  
環境・資源

- 医療機関に関する情報提供
- 病気、薬に関する情報提供
- 身近な総合相談窓口の整備
- 地域活動の活性化、交流の促進

まもる場所の機能・役割、まもる場所にあるもの・あったほうが良いもの

- 病院に適切な案内窓口があると良い
- 疾病予防のためのアドバイスをしてくれる
- 薬について丁寧な説明をしてくれる
- 交番には必ず1人常駐してほしい
- 日常会話が気軽にできる
- 身近で便利
- 専門家がいる
- 検査ができる
- 病気の診断をしている
- 急患の対応をしている
- 夜間の対応をしている
- 薬が病院内で受け取れるとよい
- 薬局では薬以外のものも購入できる
- 通行人に声かけしてくれる
- 町内を巡視している
- できれば徒歩で町内を巡視してくれるとよい
- 道案内をしている
- 落し物を探してくれる
- ホームページ等で放射能に関する情報を知ることができる
- 安全安心な生活を維持している

## 生活習慣

環境・資源によって生じる  
行動・行為

- 健康に関心を持ち健康状態を把握する
- 相談をする
- 地域とのつながりを深める

まもる場所で自分が行うこと（行動）、まもる場所のできること、感じること

- 不安な事を相談する
- 健康に関心を持ち健康状態を把握する
- 安心する
- 会話をする
- 交通・災害に関する情報を得る
- 薬やその他日用品を購入する
- 調剤の待ち時間に情報誌等を読む
- 自分のからだに必要な栄養補助食品等を購入する
- 道を尋ねる
- 放射能に関する情報や知識を正しく理解する
- 不審者等の情報を得る

## 健康

行動・行為によって期待される健康影響・効果

- 健康に対する意識の向上
- ストレス解消
- 安全に対する意識の向上

まもる場所で行動することで得られる成果・効果

- 病気の早期発見・早期治療
- 健康に対する意識の向上
- 不安解消
- ストレス解消
- ストレスがたまることもある
- 安全に対する意識の向上

## 4 市民が考える各領域の理想の姿

策定検討部会において、「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4グループに分かれ、各領域の健康に与える影響・効果に関する検討を踏まえ、それぞれの領域における各年代共通の理想の姿を設定しました。

### たべる



- 安全・安心な食材を選ぼう
- おいしく、楽しく食べよう
- バランスよく食べよう

### うごく



- 楽しくからだを動かそう
- こまめに動く生活習慣を身につけよう
- 運動する意識をもとう

## なごむ



- いつも笑顔で接しよう
- 支えあう仲間をつくろう
- 家族、友だち、愛する人と過ごす時間を大切にしよう

## まもる



- 病気や事故から身を守るための正確な情報をもとう
- 自分の健康状態を知ろう
- 事故、防災、防犯に関する情報を身近な人と共有しよう

## 5 市民が考える取組み

理想の姿を達成するための取組みを「個人ができること」、「みんなが協力することで個人の取組みを後押しするもの」とにわけて整理しました。

### たべる

<市民一人ひとりができる取組み(例)>



#### 乳幼児期（0～6歳）

- 三食規則正しく食べよう
- 規則正しい食事・生活リズムを身につけよう
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えよう
- 安全な食べ物を選んで与えよう
- 正しい箸の持ち方を覚えよう
- 家族や友だちと一緒に食事をしよう
- おやつは量と時間を決めて食べよう
- 子どもと一緒に買い物に行こう
- 色々な食べ物を食べる経験をしよう

#### 少年期（7～12歳）

- 家族・親子で買い物に行き、食材を選ぼう
- 家族や友だちと料理やお菓子作りをしよう
- 三食規則正しく食べよう
- 規則正しい食事・生活リズムを身につけよう
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えよう
- 食事は家でも学校でも会話しながら食べよう
- 家族や友だちと一緒に食事をしよう
- 自分で野菜を育ててみよう
- おやつは量と時間を決めて食べよう
- 安全な食べ物を選んで食べよう

#### 思春期（13～19歳）

- カロリーなどの栄養表示を見よう
- 自分で買い物して食事を作ろう
- 色々な味や食感を体験しよう
- 三食規則正しく食べよう
- 規則正しい食事・生活リズムを身につけよう
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えよう
- 栄養バランスを考えて食べよう
- おやつは量と時間を決めて食べよう

#### 青壮年期（20～45歳）

- 外食では定食を選ぼう
- 栄養・食生活の正しい情報を知ろう
- 三食規則正しく食べよう
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えよう
- 自分に合った食事量を知ろう
- カロリーなどの栄養表示を見よう
- 塩分を控えよう
- 食べることを楽しもう
- お酒は適量にしよう

## 中年期（46～64 歳）

- お酒のつまみは、低カロリーで塩分を控えめにしよう
- 栄養補給はサプリメントより食事です
- 栄養・食生活の正しい情報を知ろう
- 三食規則正しく食べよう
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えよう
- 間食は量と時間を決めて食べよう
- なるべく外食は控えよう
- 外食では定食を選ぼう
- 朝食は必ずしっかり食べよう
- カロリーなどの栄養表示を見よう
- お酒は適量に。週2～3日は休肝日をもとう

## 高齢期（65 歳以上）

- 男性も食事を作ろう、作れるようになる
- 食べやすい工夫をしよう
- 動物性たんぱく質もしっかり食べよう
- 三食規則正しく食べよう
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えよう
- 栄養・食生活の正しい情報を知ろう
- お酒のつまみは、低カロリーで塩分を控えめにしよう
- 栄養補給はサプリメントより食事です
- 食べることを楽しもう
- 家族・仲間・友だちと会話しながら食事
- 食事や食べ物のことを話題にしよう

## <みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 家族、仲間、近所の人と共に食べる機会を増やそう
- 三郷の郷土料理やヘルシーメニューを提供する飲食店を増やそう
- いつでも気軽に参加できる料理教室などを開催しよう
- カロリーなどを表示している飲食店、店舗を増やそう
- スーパーなどでバランスのよい食事についての情報提供をしよう
- 生産者との交流が持てる機会を増やそう
- 子どものときから農業体験ができる機会をつくろう

## <“たべる”取組みを応援する課>



健康推進課／すこやか課／子ども支援課／生涯学習課／産業振興課  
学務課／指導課／クリーンライフ課／障がい福祉課 など

# うごく

## <市民一人ひとりができる取組み(例)>



### 乳幼児期（0～6歳）

- 親子一緒に公園など外で遊ぼう
- 友だちと広い場所で遊ぼう
- 近所の子どもたちで集まって遊ぼう
- 室内でも安全に子どもが遊べる環境をつくろう

### 少年期（7～12歳）

- 友だちと広い場所で一緒に遊ぼう
- 近所の子どもたちで集まって遊ぼう
- 運動クラブに入ってからだを動かそう
- 親子でからだを動かそう
- からだを動かす機会を通じて仲間をつくろう

### 思春期（13～19歳）

- ルールに基づいた遊びを楽しもう
- 指導者に習いながら楽しくからだを動かそう
- 運動クラブに入ってからだを動かそう
- 自分に合ったからだの動かしかたを見つけよう
- スポーツ観戦を楽しもう

### 青壮年期（20～45歳）

- 趣味の中にからだを動かすことを取り入れよう
- 指導者に習いながら楽しくからだを動かそう
- サークルなどに入ってからだを動かそう
- 「1駅2階3km」※の実行
- 通勤通学の時に1駅手前から歩いてみよう
- 継続できるからだの動かしかたを見つけよう
- 自分に合ったからだの動かしかたを見つけよう
- 仕事の息抜きにからだを動かそう

※1駅2階3kmとは

1駅は歩こう、2階までは階段を使おう、1日3km程度は歩こう、ということを表しています

## 中年期（46～64 歳）

- 趣味の中にからだを動かすことを取り入れよう
- サークルなどで仲間と一緒にからだを動かそう
- 指導者に習いながら楽しくからだを動かそう
- 通勤の時に1 駅間は歩いてみよう
- 近場に出かける時は徒歩や自転車を取り入れよう
- 社内では階段を使おう

## 高齢期（65 歳以上）

- 趣味の中にからだを動かすことを取り入れよう
- サークルなどで仲間と一緒にからだを動かそう
- 指導者に習いながら楽しくからだを動かそう
- 意識的に外へ出て歩こう（まずは近所から始めよう）
- 近場に出かける時は徒歩や自転車を取り入れよう
- 駅では階段を使おう

### <みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 仲間で声をかけあい、からだを動かす機会をつくろう
- 新しい参加者が参加しやすいグループの雰囲気をつくろう
- 「週に1回ウォーキングデー」をつくろう
- 誰もが参加しやすいイベントを開催しよう
- 地域や町会を通じてからだを動かすことの情報発信しよう
- みんなが気軽に参加できる「うごく」ことの勉強会を開催しよう
- エスカレーターストップデーをつくろう
- 地域に住む専門家と連携した活動をしよう



### <“うごく” 取組みを応援する課>

健康推進課／スポーツ推進課／シルバー元気塾推進課／市民活動支援課  
子ども支援課／生涯学習課／指導課／みどり公園課 など

# なごむ

<市民一人ひとりができる取組み(例)>



## 乳幼児期（0～6歳）

- 親子でたくさん会話し、スキンシップを図ろう
- 同世代の子どもたちの集団と接する機会を持とう
- 常識あるしつけをしよう
- 親子で一緒に公園を散歩しよう
- 笑顔で接しよう
- 近所の人に元気に笑顔であいさつをしよう
- 祖父母と接する機会をつくろう
- ゆとりを持って子どもを育てよう

## 少年期（7～12歳）

- 子ども目線になって話をきいてあげよう
- 親や家族で今日あったことを話そう
- 友だちを大切にしよう
- 近所の人に元気に笑顔であいさつをしよう
- 常識あるしつけをしよう

## 思春期（13～19歳）

- 一人で悩まないで家族・友だちに相談しよう
- 青少年活動に参加して仲間・友だちを増やそう
- 友だちを大切にし、悩みや苦しみを理解するようにしよう
- 学校でのことや将来の夢、友だちのことなどを話そう
- 自分からすすんで笑顔であいさつしよう
- 周囲の人に積極的に話しかけて友だちをつくろう
- 自分の目標や趣味を見つけよう
- 夢を実現するための準備をすすめよう

## 青壮年期（20～45歳）

- 仕事以外のことに取り組む時間をつくろう
- 一人で悩まないで周囲の人に相談しよう
- 相談相手を多くつくろう
- 地域や社会の活動に参加しよう
- 子育ての悩みなどを共有できる友だちをつくろう
- 周囲の人を思いやる気持ちをもとう
- 自分からすすんで笑顔であいさつしよう

## 中年期（46～64 歳）

- 家族や周りの人とコミュニケーションを積極的にとろう
- たまには自分を振り返り、ゆとりの時間をつくろう
- 家族でお互いに尊重しあおう
- 相談相手を多くつくろう
- ストレスをためないようにしよう
- 一人で悩まないで周囲の人に相談しよう
- 趣味を持つようにしよう
- 自分の健康に関心をもとう
- 自分からすすんで笑顔であいさつしよう

## 高齢期（65 歳以上）

- 趣味等を持って悠々自適な人生を楽しもう
- 自分からすすんで地域活動に積極的に参加しよう
- 閉じこもらずに積極的に外に出よう
- 話し相手を多くつくり、相手の話をよく聞こう
- 退職後の人生を楽しもう
- 人生の目標をつくろう
- 家族と過ごす時間を大切にしよう
- 柔軟な考え方をもつようにしよう
- 家族や周りの人とのコミュニケーションを積極的にとろう

### <みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 気軽に近所の人などで集まって、交流をもとう
- あいさつ運動をしよう
- 地域の中で各サークル・団体等の連携の場をつくろう
- 自然とふれあえる場所を増やそう
- 高齢者と子どもが共に過ごせる機会を増やそう
- 地域の人が交流をもてるイベントを開催しよう
- 人が集える場所をつくろう

### <“なごむ” 取組みを応援する課>



健康推進課／生涯学習課／指導課／障がい福祉課／すこやか課／子ども支援課  
産業振興課／クリーンライフ課／ふくし総合相談室 など

# まもる

<市民一人ひとりができる取組み(例)>



## 乳幼児期（0～6歳）

- 歯みがきの習慣をつけよう
- たばこの害について詳しく学ぼう（妊娠中はたばこを吸わないようにしましょう）
- 予防接種や健康診査を必ずうけさせよう
- 子どもの視点で危険なものを探そう
- サークルなどに参加して子どもの健康について学ぼう
- 子どもの動きに目をくばろう

## 少年期（7～12歳）

- 歯みがきの習慣をつけよう
- タバコやアルコールの害について家族で詳しく学ぼう
- 子どもの行動範囲を把握しておこう
- 知らない人に声をかけられてもついていけない
- 防犯ブザーを身につけよう
- 夜出歩くときは、暗くても目立つものを身につけよう

## 思春期（13～19歳）

- 歯みがきの習慣をつけよう
- タバコやアルコールの害について家族で詳しく学ぼう
- 性病（エイズ等）や薬物に関する正確な知識をもとう
- 安全に自転車に乗ろう（二人乗り、乗りながらの携帯電話の使用・傘さしをやめよう）
- 子どもの行動範囲を把握し、様子を見守ろう
- 知らない人に声をかけられてもついていけない

## 青壮年期（20～45歳）

- 定期的に健康診査を受けよう
- タバコやアルコールの害について詳しく学ぼう
- 性病（エイズ等）や薬物に関する正確な知識をもとう
- 自分のからだの状態に興味をもとう
- 自転車の正しい乗り方を知ろう
- 事故や災害のときは声をかけ合おう
- 暗い道を避け、なるべく明るい道を選んで歩こう

## 中年期（46～64 歳）

- 定期的に健康診査を受けよう
- 自分のからだの状態を知り、自分のからだとうまく付き合う方法を見つけよう
- タバコやアルコールの害について詳しく学ぼう
- 地域や近所との交流を積極的にもとう
- 自転車の正しい乗り方を知ろう
- 町会などの防犯・防災活動や防災訓練等に参加しよう
- 災害時の取り決め（避難場所・避難経路等）を家族で話し合おう
- 交通ルールをきちんと守ろう

## 高齢期（65 歳以上）

- 定期的に健康診査を受けよう
- タバコやアルコールの害について詳しく学ぼう
- 日頃から自分の健康状態をチェックしよう（血圧・体重など）
- 交通ルールをきちんと守ろう
- 町会などの防犯・防災活動や防災訓練等に参加しよう
- 地域や近所との交流を積極的にもとう

### <みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 地域で未成年の喫煙、飲酒を防ぐ取組みをしよう
- みんなで声をかけあって、健康診査や予防接種を受けに行こう
- 地域で高齢者に積極的に声をかけ、見守り活動をしよう
- からだを病気から守るための勉強会を開催しよう
- 地域で「むし歯ゼロ表彰」を行おう
- 自転車の乗り方など安全に関する講習会などを開催しよう



### <“まもる”取組みを応援する課>

健康推進課／安全推進課／すこやか課／子ども支援課／生涯学習課／青少年課  
学務課／指導課／クリーンライフ課／消防署 など

## 6 地域や市の具体的な取組み

市民一人ひとりが、より良い健康づくりをすすめるためのきっかけや環境づくりなどについて、市や地域、企業等が取組んでいく具体的な取組み内容を、4つの領域「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」と、各領域を包括する「総合」に分類して以下に示します。

※○印＝計画期間中に実施、検討、協力、連携をすすめていく機関

※市（関係課）＝事業を実施する部署だけでなく、町会・自治会、組織・団体、企業・店舗等と関連のある部署についても明示してあります。

### 6-1 「たべる」に関わる取組み

取組み内容 (具体例)	関係機関			
	市（関係課）	町会 自治会 等	組織 団体 等	企業 店舗 等
<b>1. たべるもの・たべることの体験・学習の場づくり</b>				
<b>① “食”に関する健康教育の推進</b> 食生活・栄養に関する健康教育の実施 など	健康推進課、生涯学習課	○	○	○
<b>② 料理教室、講習会等の実施</b> 男の料理教室／伝統・郷土料理の講習会／親子料理教室／食育体験／子ども料理教室 など	健康推進課、生涯学習課、子ども支援課、産業振興課、指導課、すこやか課	○	○	○
<b>③ 学校、保育所における“食”に関する教育の推進</b> 生活習慣、食生活に関する学習の実施／食に関する教育の実践 など	すこやか課、学務課、指導課			
<b>④ “食”に関する体験の推進</b> 市民農園、学校・保育所農園等を活用した農産物栽培・収穫体験の実施／農作業体験(教育ファーム)の実施 など	健康推進課、産業振興課、すこやか課、指導課	○	○	○
<b>2. たべるもの・たべることの情報提供</b>				
<b>① “食”の全般に関する情報提供</b> 食の情報提供(安全・新鮮・旬など)／伝統・郷土料理に関する情報提供 など	健康推進課、すこやか課、学務課、産業振興課、指導課	○	○	○
<b>② メニューに関する情報提供</b> 地場産物を使用したメニューの情報提供／外食メニューの選び方についての情報提供／ヘルシーメニューの情報提供 など	健康推進課、すこやか課、学務課、産業振興課、指導課	○	○	○
<b>③ “食”と健康に関する情報提供</b> 料理一皿分のカロリー・塩分等の情報提供／飲酒による健康への影響についての情報提供 など	健康推進課、産業振興課、指導課、生涯学習課、学務課、障がい福祉課	○	○	○
<b>3. たべるもの・たべることの相談ができる場づくり</b>				
<b>① 地域、学校、保育所における相談の場づくり</b> 保健センターや地域における食生活・栄養相談の実施／学校や保育所における食生活・栄養相談の実施 など	健康推進課、障がい福祉課、子ども支援課、すこやか課、指導課、学務課	○	○	○

取組み内容 (具体例)	関係機関			
	市(関係課)	町会 自治会 等	組織 団体 等	企業 店舗 等
<b>4. たべるもの・たべることの普及・啓発活動</b>				
<b>① 地場産物の利用促進</b>	健康推進課、産業振興課、 すこやか課、学務課、 クリーンライフ 課	○	○	○
特産品の開発／地場産物を活用した商品の開発と普及／学校給食・保育所給食への地場産物の取入れ など				
<b>② 伝統・郷土料理の普及・啓発</b>	健康推進課、すこやか課、 生涯学習課、学務課、 産業振興課、指導課	○	○	○
伝統・郷土料理のテキスト、パンフレットの作成／地域行事や各種イベントでの伝統・郷土料理の紹介／伝統・郷土料理についての伝達活動の実施／学校給食、保育所給食、レストラン、職場の食堂への伝統・郷土料理の取入れの推進 など				
<b>③ “食”を通じた地域の交流</b>	健康推進課、学務課、指導課	○	○	○
学校給食試食会の実施／ボランティア団体による食育に関する伝達活動 など				
<b>5. たべるもの・たべることの環境づくり</b>				
<b>① 地域、学校等における“食”の環境づくり</b>	健康推進課、産業振興課、 学務課、指導課		○	○
安全・新鮮な食材を提供する店舗の増加／ヘルシーメニュー提供店の推進／学校における栄養教諭の配置促進 など				

## 6-2 「うごく」に関わる取組み

取組み内容 (具体例)	関係機関			
	市(関係課)	町会 自治会 等	組織 団体 等	企業 店舗 等
<b>1. からだをうごかすことの体験・学習の場づくり</b>				
<b>① スポーツイベント・スポーツ教室の実施</b>	健康推進課、指導課、 スポーツ推進課、 生涯学習課、 子ども支援課	○	○	○
各種スポーツ大会、体育祭／ウォーキング大会／スポーツ教室 の実施／ラジオ体操、すこやかみさと健康体操／子どもを対象 にした教室、イベント など				
<b>② からだをうごかすことに関する学習の場づくり</b>	健康推進課、障がい福祉課、 指導課、ふくし総合相談室、 シルバー元気塾推進課	○	○	○
運動に関する健康教育・学習の実施／老人福祉センターにおけ る教室・講座 など				
<b>2. からだをうごかすことの情報提供</b>				
<b>① “人(人材・団体・サークルなど)”の情報提供</b>	健康推進課、 スポーツ推進課、 生涯学習課	○	○	○
運動に関する人材、団体やサークルの情報提供 など				
<b>② “場”に関する情報提供</b>	健康推進課、 スポーツ推進課、交通課、 みどり公園課、生涯学習課	○	○	○
運動できる施設の提供／ウォーキングやサイクリングに関 する情報提供 など				
<b>③ “効果”に関する情報提供</b>	健康推進課、スポーツ推進課	○	○	○
運動の効果や指標の情報提供 など				
<b>④ 意識を高めるための多様な情報提供</b>	健康推進課、みどり公園課	○	○	○
公園や遊歩道に運動のめやすづくり／健康ベンチ、健康情報看 板の設置、遊歩道の距離表示 など				
<b>3. からだをうごかすことの相談ができる場づくり</b>				
<b>① 相談の場づくり</b>	健康推進課、 スポーツ推進課、 ふくし総合相談室	○	○	○
運動・競技に関する相談／健康に関する相談の実施 など				
<b>4. からだをうごかすことの実環境づくりの整備</b>				
<b>① 施設等の整備、運営</b>	健康推進課、みどり公園課、 スポーツ推進課、 都市計画課、道路治水課	○	○	○
公共運動施設の整備及び管理運営／公園の整備及び管理運営 ／総合型地域スポーツクラブの整備／歩きやすい歩道の整備 など				
<b>② 既存施設の活用</b>	スポーツ推進課、 市民活動支援課	○	○	○
体育施設等の開放・活用 など				
<b>5. からだをうごかすことリーダーの育成</b>				
<b>① 指導者、リーダーの育成・配置</b>	健康推進課、 スポーツ推進課、 シルバー元気塾推進課	○	○	
指導者、リーダーの育成 など				

### 6-3 「なごむ」に関わる取組み

取組み内容 (具体例)	関係機関			
	市（関係課）	町会 自治会 等	組織 団体 等	企業 店舗 等
<b>1. なごめる体験・学習の場</b>				
<b>① 講座、サークル活動等の推進</b>	健康推進課、子ども支援課、 産業振興課、生涯学習課、 指導課、クリーンライフ 課、 障がい福祉課	○	○	○
趣味の講座の開設／各種サークル活動の推進／親子、家族、仲間で楽しむ活動・イベントの実施 など				
<b>② こころの健康に関する教育の推進</b>	健康推進課	○	○	○
こころの健康に関する健康教育の実施 など				
<b>2. なごめる地域づくりの活動</b>				
<b>① “なごむ” 場の提供</b>	国保年金課、子ども支援課、 みどり公園課、 市民活動支援課、 ふくし総合相談室	○	○	○
保養所の利用促進／学校外で子ども同士が交流できる居場所づくり／近隣の人が集まれる機会と場所の提供 など				
<b>② “なごむ” 環境の整備</b>	クリーンライフ 課、 みどり公園課、生涯学習課、 にぎわい拠点準備室	○	○	○
地域の環境づくり(花植え・種まき・クリーン作戦・水辺の環境整備等) など				
<b>③ 地域、世代の交流の促進</b>	すこやか課、指導課、 市民活動支援課	○	○	○
子どもと高齢者の交流等の企画／地域・町会におけるあいさつ運動 など				
<b>④ ボランティア活動の推進</b>	指導課、生涯学習課	○	○	○
ボランティア活動の推進 など				
<b>3. なごみの情報提供</b>				
<b>① 講座、サークル活動等に関わる情報提供</b>	生涯学習課、 スポーツ 推進課、 子ども支援課	○	○	○
趣味のサークル活動の情報提供／親子で参加できる活動に関する情報提供／家族、仲間が参加できるグループ・サークル活動の情報提供 など				
<b>② こころの健康に関する情報提供</b>	健康推進課、障がい福祉課、 総務課、ふくし総合相談室、 指導課、子ども支援課、 生涯学習課		○	○
こころの健康づくりに関する講座やイベント等の情報提供／こころの悩みの相談ができる場の情報提供 など				
<b>③ “なごむ” 環境に関わる情報提供</b>	みどり公園課、指導課、 クリーンライフ 課、生涯学習課		○	
三郷の自然についての情報提供／ボランティア活動の情報提供 など				
<b>4. こころの相談ができる場づくり</b>				
<b>① 地域、学校等におけるこころの相談の場づくり</b>	健康推進課、障がい福祉課、 総務課、子ども支援課、 市民活動支援課、指導課、 ふくし総合相談室		○	○
相談の実施／スクールカウンセラー等の配置促進 など				

## 6-4 「まもる」に関わる取組み

取組み内容 (具体例)	関係機関			
	市(関係課)	町会 自治会 等	組織 団体 等	企業 店舗 等
<b>1. 病気をふせぐための支援、予防接種</b>				
<b>① 健康に関わる健(検)診等の実施</b>	健康推進課、すこやか課、 学務課、障がい福祉課		○	○
健康診査・保健指導受診機会の提供／各種がん検診の実施／ 歯科検診の実施／幼児フッ化物塗布の実施／予防接種の実施 など				
<b>② 健康増進に向けた取組みの推進</b>	健康推進課	○	○	○
禁煙支援に関する情報の提供 など				
<b>③ 健康に関わる相談の実施</b>	健康推進課、生涯学習課、 障がい福祉課、 ふくし総合相談室、 長寿いきがい課		○	○
健康相談・歯科相談の実施 など				
<b>2. 病気・事故をふせぐための環境づくり</b>				
<b>① 病気を防ぐための取組みの推進</b>	健康推進課、放射能対策室、 クリーンライフ 課	○	○	○
感染症対策、有害生物・物質の防除 など				
<b>② 健康づくりのための取組みの推進</b>	健康推進課、学務課、 生活ふくし課、財務課、 すこやか課、 長寿いきがい課、 障がい福祉課、市民課、 市民活動支援課、 生涯学習課、子ども支援課、 (消)消防総務課、青少年課、 スポーツ 推進課、業務課	○	○	○
市庁舎・公共の場における禁煙・分煙対策の実施 など				
<b>③ 安全・安心なまちづくりの推進</b>	道路治水課、都市計画課、 みどり公園課	○	○	○
安全に歩ける道の整備及び管理／安心して遊べる公園・広場の 整備及び管理運営 など				
<b>3. 病気・事故をふせぐための学習の場・情報提供</b>				
<b>① 健康づくりに関すること</b>	健康推進課、すこやか課、 学務課、障がい福祉課、 ふくし総合相談室、指導課、 青少年課	○	○	○
病気や感染症の予防に関する学習の機会や情報提供／予防接 種に関する適切な情報提供／たばこ・薬物に関する情報提供 など				
<b>② 救急対応に関すること</b>	健康推進課、すこやか課、 学務課、障がい福祉課、 生涯学習課、(消)指令課、 (消)警防課、(消)消防署、 指導課、交通課	○	○	○
事故予防・救急対処法に関する学習の機会や情報提供／救急医 療に関する情報提供／AEDの設置 など				
<b>③ 災害・防犯に関する情報の提供</b>	安全推進課、 (消)消防総務課、(消)予防課	○	○	○
災害対策に関する学習の機会や情報提供／犯罪から身を守るこ とに関する学習の機会や情報提供 など				
<b>4. 地域でまもる活動</b>				
<b>① 地域コミュニティのつながりの強化</b>	青少年課、指導課、 安全推進課、 (消)消防総務課、 生活ふくし課	○	○	○
あいさつや会話を通じた近隣での声かけ活動の推進／高齢者 の見守り活動の推進 など				
<b>② 防災・防犯に関する活動の推進</b>	青少年課、安全推進課、 指導課	○	○	○
自主防災活動／防犯パトロールの推進 など				

## 6-5 総合的な取組み

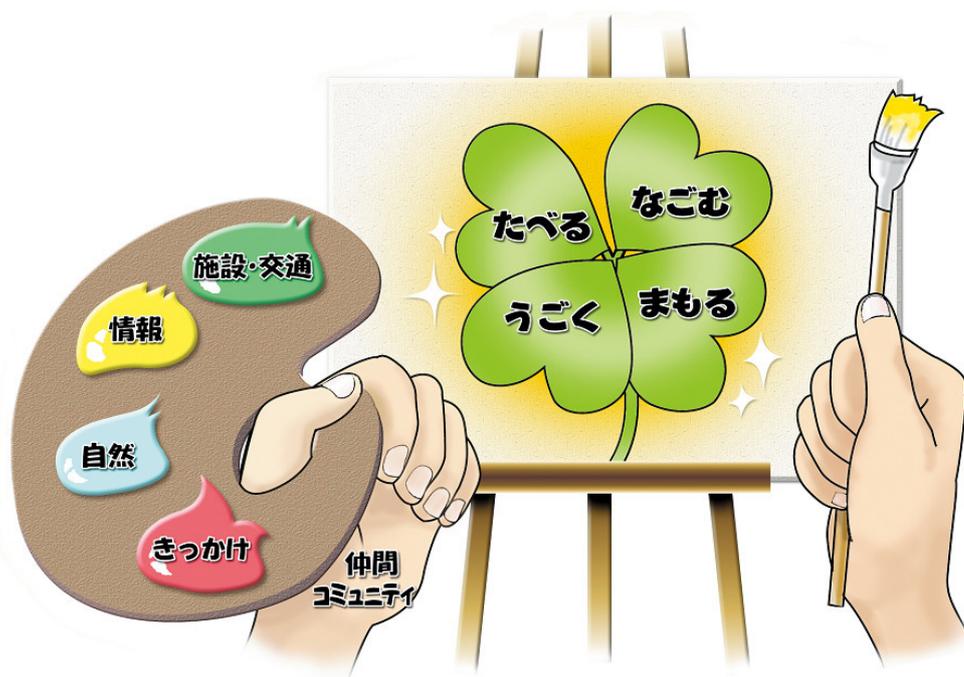
取組み内容 (具体例)	関係機関			
	市(関係課)	町会 自治会 等	組織 団体 等	企業 店舗 等
<b>1. 健康づくりに関する情報提供</b>				
健康づくり情報紙、マップ等の作成・活用促進／インターネットやホームページを活用した健康情報の提供／身近な店舗(薬局・コンビニ等)での情報提供 など	健康推進課、秘書広報課、生涯学習課	○	○	○
<b>2. 健康づくりに関する啓発活動</b>				
健康づくりイベントの開催や共催 など	健康推進課	○	○	○
<b>3. 利用しやすい施設・環境の整備</b>				
地域の公共施設・集会所等の利用促進 など	市民活動支援課、生涯学習課	○	○	○
<b>4. 健康に関する拠点づくり</b>				
健康づくり協力店の登録、健康づくりの情報発信拠点づくり など	健康推進課		○	○
<b>5. 健康づくりに関わる人づくり</b>				
健康づくりを推進する人材の育成 など	健康推進課、ふくし総合相談室		○	○
<b>6. 健康づくりに関わる団体の支援</b>				
「健康づくりをすすめる会inみさと」などの健康づくり推進団体の発足や支援 など	健康推進課		○	○

## 7 社会が支える取組み

一人ひとりの健康づくりの取組みに加え、各個人がより良い健康のための行動をとることができるようにするためには、地域や企業、行政など、社会がその環境を整え支援していく必要があります。

下の図のパレットの「きっかけ」「情報」「施設・交通」「自然」は、それぞれ個人の健康を促進する要素を表します。また、パレットを持つ左手はこれらの要素に関わる「仲間・コミュニティ」、右手はこれらの要素を用いて自分の健康を十人十色に描く個人の意思を表します。

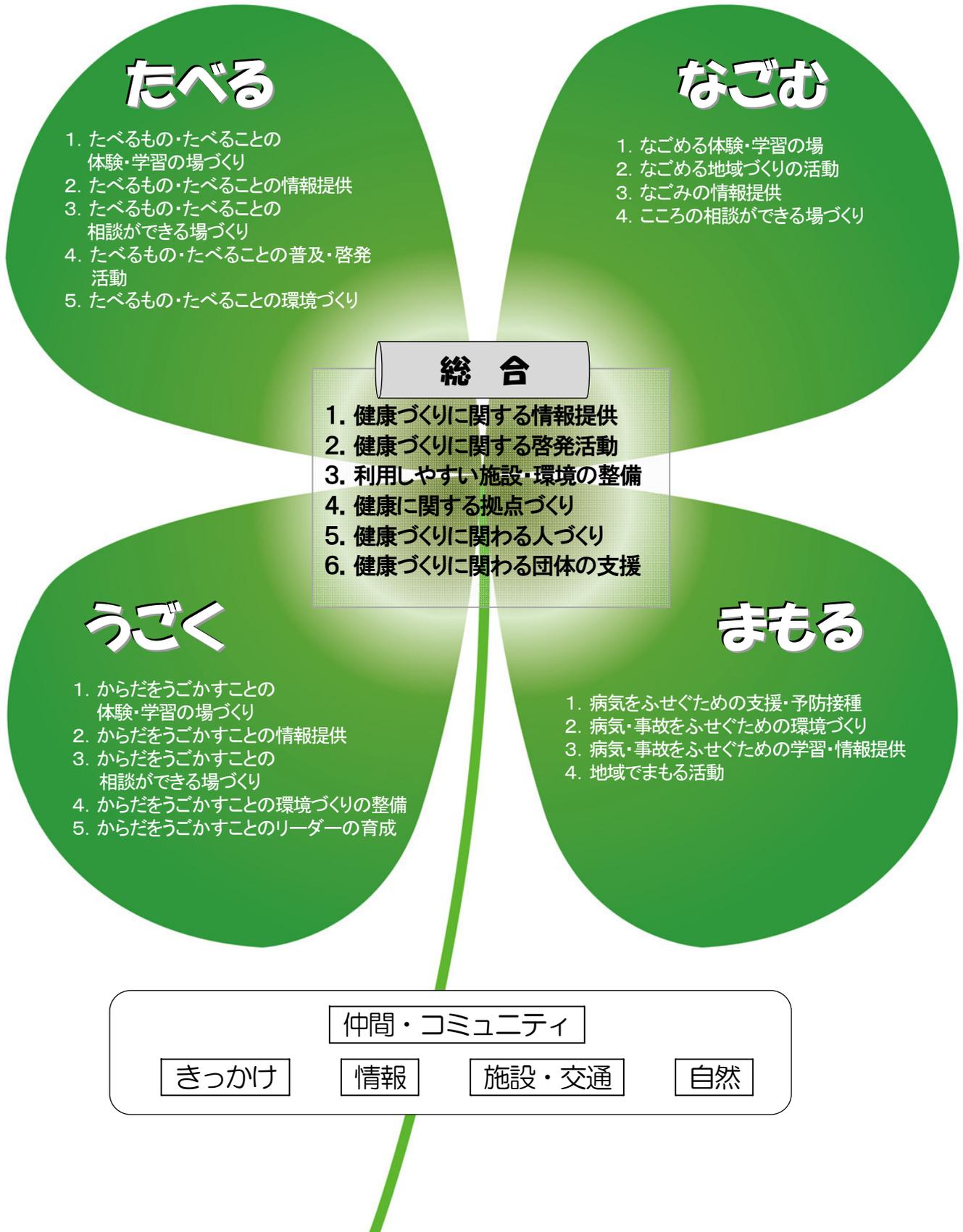
図表3-3 一人ひとりの健康づくりのイメージ



- 「きっかけ」・・・・・・・・健康づくりを始めるきっかけとしての健康診査や健康づくり教室など
- 「情報」・・・・・・・・疾病に関することや疾病予防、イベントなどの健康づくりに必要な情報の提供等
- 「施設・交通」・・・・・・・・運動できる場や相談機関等の施設、イベント等に参加するために必要な交通手段、ウォーキング等を実施するための安全な歩道等
- 「自然」・・・・・・・・自然そのものを健康づくりに活用できるような環境づくり
- 「仲間・コミュニティ」・・一緒に健康づくりを行う家族や地域での健康づくりの取組みを行う仲間・組織など

「仲間・コミュニティ」に支えられて、「きっかけ」「情報」「施設・交通」「自然」などの様々な要素を活用して、一人ひとりにあった健康づくりの取組みを推進していくことが「すこやかみさと」のめざすべき姿であると考えます。

図表3-4 社会が支える健康づくりの取組み



## 健康コラム 2

### ◎早起きはお得！

朝、起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムをスムーズに刻むことができます。また、太陽の光を浴びるとともに、ごはんやおかずが揃ったバランスの良い朝食を食べることで、更に効果があると言われています。

体内のリズムや生活リズムを整えることは、肥満や生活習慣病の予防にも大切なことです。

