

「健康都市いちかわ」宣言から4年が経ち、各地域を始め、企業や学校での取り組みも増えてきました。ここでは、市がサポートしている各分野の10の目標と、積極的な自主活動の一例を紹介し、誰もが健やかで自分の能力を生かすことができ、笑顔があふれる街にしていけるために、みんなで力を合わせて健康の種をたくさんまきましましょう。

「健康都市いちかわ」10の目標

市で

1 ● 食による健康づくり

- 楽しい食を推進する
- 食の安全を推進する
- 正しい食習慣を普及する

2 ● 一人ひとりの健康づくり

- 身近な運動習慣の推進
- 心の健康づくりの推進
- 健康管理・疾病予防の推進

3 ● 楽しく歩ける道づくり

- 安全に歩ける道
- 人にやさしい道
- 楽しい道

4 ● 水と緑の環境づくり

- 水辺空間の整備
- 緑地保全と緑化の推進
- 自然環境の保全及び再生

5 ● 身近な環境活動

- 快適な生活環境の保全
- 環境学習を推進する
- 地域環境美化の推進



6 ● 暮らしの安全向上

- 災害に強い防災まちづくり
- 水害のないまちづくり
- 安全で安心な生活環境づくり

7 ● 地域ネットワークの拡大

- 地域で支える福祉の充実
- 地域で支える子育て環境づくり



8 ● スポーツの振興

- スポーツ環境の整備
- スポーツに親しむ機会の提供
- 総合的推進体制の整備

9 ● ITを活用した健康支援

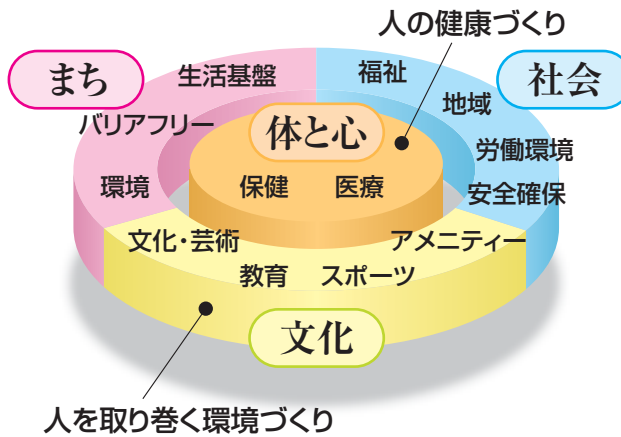
- 健康づくりの推進
- 市民のIT活用の推進

10 ● 市民活動の支援

- 活動のための支援環境づくり

生活基盤、労働、福祉、教育などの社会環境の整備は、行政、市民、地域、学校、企業などが手を取り合って、改善し続けることが大切です。WHO(世界保健機関)では、その努力を無駄にしないように、そして、生活がより豊かに輝くように、常に前進し続ける都市を健康都市としています。市では、あらゆる方面での協力

健康都市いちかわの概念図



体制を築いていくために、平成16年11月、WHO憲章の精神を尊重した「健康都市いちかわ」宣言をしました。「健康都市いちかわ」は、人や街の健康をみんなで考えて実践していく都市であり、市は、そのための努力を支援していきます。みんなの頑張りをみんなで支え、「健康の実」を大きく育てましよう。

特集



笑顔と躍動感あふれる

みんなで取り組もう！

WHO健康都市いちかわ

皆さんは、どのような健康づくりをしていますか。心身の健康は、環境や地域など社会の様々な要因に影響されやすいだけに、周囲を見回しながら、みんなが協力し合うことが大切です。誰もが笑顔で生き生きと暮らせるように、人はもちろん街の健康についてもみんなで一緒に考え、できることから始めましょう。

健康都市市民賞

- 中原末子(個人)
花の手入れを通じて、環境美化などに貢献。
- 中村祐次(個人)
文化やスポーツなど幅広い活動を継続して普及・推進。
- 昭和学院中学校・高等学校ボランティア活動部(団体)
清掃活動や奉仕活動から勤労の尊さを学び、地域福祉活動に貢献。
- ボランティアガイド市川案内人の会(団体)
ウォーキングをしながらの「まち歩き型観光」で市川を案内。
- すがの会(団体)
経験や知恵を生かし、子育てと介護予防に貢献。
- 健楽道(団体)
心身の健康と環境美化運動で、地域の健康づくりや活性化に貢献。
- 市川市立塩焼小学校(団体)
ヘルシースクール事業を積極的に実践。

健康都市奨励賞

- 鬼神睦會(団体)
防犯パトロールなどで地域の安全に貢献。

(敬称略)

平成19年度健康都市市民賞は2個人・6団体に



表彰式の様子

健康都市市民賞は、市内在住・在勤・在学で健康都市の推進に貢献している個人・団体を市民の皆さんが推薦し、選考委員会が審査・決定しています。第3回目の平成19年度は、地域で花を育てている中原さんや、夜間の防犯パトロールを続けている鬼神睦會を含め、幅広い分野から2個人・6団体が選ばれ、3月21日に市役所の議場で表彰されました。

座」

今年も、和洋女子大学の協力を得

習



花づくりでの 環境美化活動と 地域コミュニケーション

個人で

花の力で人との触れ合いもでき、
毎日がとても幸せ 中原末子さん

「ここは元は荒地でしたから、きれいにしたいなと思って。管理している人に花畑にしたいと話したら、快く貸してくださったので、一昨年の冬に、土を掘り起こすことから始めました。去年、ヒマワリの種をまいたのが最初で、季節ごとに花を植え替えています。昔から花を育てるのが好きでしたから、それだけでも楽しい毎日ですが、花を見て「きれいですね」「次はどんな花が咲くの？」なんて声を掛けてくださる人が大勢いて、とても幸せ。散歩で通りがかった男性が、「安かったからパンジーを買ってきまして、どうぞ植えてください」と提供してくれたりもあつたんですよ。女性だけではなく、男性も、子どももお年寄りとも、いろいろな人と触れ合うことでまた元気になって、花を育てていくのがとてもいいですね。」

「ここは元は荒地でしたから、きれいにしたいなと思って。管理している人に花畑にしたいと話したら、快く貸してくださったので、一昨年の冬に、土を掘り起こすことから始めました。去年、ヒマワリの種をまいたのが最初で、季節ごとに花を植え替えています。昔から花を育てるのが好きでしたから、それだけでも楽しい毎日ですが、花を見て「きれいですね」「次はどんな花が咲くの？」なんて声を掛けてくださる人が大勢いて、とても幸せ。散歩で通りがかった男性が、「安かったからパンジーを買ってきまして、どうぞ植えてください」と提供してくれたりもあつたんですよ。女性だけではなく、男性も、子どももお年寄りとも、いろいろな人と触れ合うことでまた元気になって、花を育てていくのがとてもいいですね。」

街中にみんなで まこう健康の種

「健康都市」取り組みも目標と、積極的に生かすことで健康の

企業で



- ・マイバック運動やレジ袋の廃止
- ・地元の農産・海産物の販売
- ・街のごみ拾い

学校で

・ヘルシースクール

子どもたちが健康について自分で考えて行動することを目標とし、また、健康都市の推進のため、それぞれの学校で取り組んでいます。例えば、塩焼小学校では、健康講演会を開いたり、幼稚園と交流したりして、積極的に健康への取り組みを実践しています。



地域で

有志の 防犯パトロールによる 地域福祉活動

仲間を増やして、
もっともっといい街にしたい

鬼神睦會(会長・助田さん)

きっかけは、5年前に地元のお寿司屋さんで、「ひったくりに遭った女性が、電話を貸して欲しいと店に飛び込んで来た」という話を聞いたこと。一緒に神輿を担いでいる鬼神睦會の仲間とパトロールをやらなかと相談したら、みんなが賛成してくれましてね。祭りの時の半てんを着てパトロールをしていますから、始めのうちは「何だ?」って目で見られていましたけど、最近は、「苦

勞様」って声を掛けてくださる人が増えて、張り合いがあります。自分たちのできる範囲でということで、生まれ育った鬼越・鬼高地区を歩き、歩道に倒れている自転車を起こしたり、ごみを拾ったりしているんですよ。2年くらい前までは、ごみ袋がいっぱいになったけれど、最近は全然ないこともあるし、やって良かった。サラリーマンが多いので、毎回、集まる人数は違いますが、仲間を増やして、ずっと続けていきたいですね。



▼地元自治会と協力し合い
立て看板も手作り



「健康」市川から世界へ
WHO・健康都市連合
国際大会を開催
メインテーマ
健康で安全な都市社会
それを実現する健康都市の取り組み

- 基調講演
- 市長サミット など
- 日程
- 10月23日(木) ~ 10月26日(日)
- 会場
- 文化会館
- 和洋女子大学
- 千葉商科大学

期間▶5月31日(土)~11月15日(土) ※①5月31日と⑦7月26日の公開講座のみの参加も可。

時間▶午後1時30分~3時 ※5月31日は午後1時~2時30分

場所▶和洋女子大学(国府台2-3-1) ※JR市川駅北口から京成バス「松戸車庫行き」に乗り、「真間山下」下車。車での上り場は不可。

対象・定員▶市内在住・在勤・在学の方、先着100人

費用▶実習のみ実費

申し込み▶郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号と、公開講座のみ参加希望の方はその旨を、電話(334-1143)、ファクス(336-8291)、はがき、Eメール(healthycity@city.ichikawa.chiba.jp)のいずれかでWHO健康都市担当へ[5月12日(月)必着]。 ※全10回受講申し込みの方には、後日、受講票を郵送。

5月31日の①公開講座のみ(先着200人)参加希望の方は、5月23日(金)までに上記申し込み方法でWHO健康都市担当へ。7月26日の⑦公開市民提案講座の参加申し込み方法は、後日、広報いちかわでお知らせします。

新「市民提案講座」を 講座修了者が企画・運営!

今年は新たな試みとして、講座修了者がテーマを考えて運営する「市民提案講座」も一般公開します。「講義を聴く側から制作する側になって、とても楽しい」「自分だったらこんな講義を聴きたい!」という思いが反映されるのはうれしいと、企画・運営する講座修了者たちは、みんな目を輝かせています。どうぞご期待ください。

年間スケジュール ※内容は変更する場合があります。

日程	内容
①5/31(土)	公開講座「都市で暮らす私たちの健康を考える」 都市に住む人の健康には、水や空気、安全な食べ物、居住環境、教育など、さまざまな要因が影響しています。歯科医師でもある市川市長・千葉光行が、食育を中心に話をします。
②6/7(土)	「高齢者の健康は笑顔から ～遊びを通じ、健康づくりを学ぶ」
③6/21(土)	「身体と心の健康管理 ～病気の予防とうつ病について考える」
④6/28(土)	「健康のための食生活～食の安全と 栄養バランスの良い食事(調理実習)」
⑤7/5(土)	「地域社会と健康問題 ～健康と疾病予防のつながり」
⑥7/19(土)	「健康で安全な住まいとまちづくり ～子ども、住まい、地域を守る」
⑦7/26(土)	公開市民提案講座「環境と健康、地域活動」 健康で自分らしく生きるにはどうすればいいのか。また、未来の子どもたちが健康に暮らせる環境を残すために、個人や地域でどんな活動をすればいいのかを、みんなで考えます。
⑧9/20(土)	「自分に似合う服装で、もっと健康に ～お洒落で心を元気に」
⑨10/4(土)	「健康のための運動(講義と実習) ～簡単な体操を学ぼう」
⑩11/15(土)	「WHO健康都市とは ～地域パワーを生かした健康都市いちかわ」

健康を学ぼう!

エコポイント
10 「健康都市推進講座」
(全10回)

地域ポイント制度対象(1回につきエコポイント10点)

今年も、和洋女子大学の協力を得て、「健康都市推進講座」を開催します。食や運動を専門とする同大学の教授や現場の医師から、健康について幅広く学ぶことができ、過去3回の講座修了者のうち128人の方が、身に付けた知識を生かしてWHO健康都市推進員として活躍しています。自分や家族の健康のために、また、地域の健康の輪を広げるために、ぜひご参加ください。



昨年の講座「健康のための運動」での実習