

鶴ヶ島市健康づくり計画

やってみようよ1・2・3

# 笑顔で健康づくり



平成17年3月

鶴ヶ島市



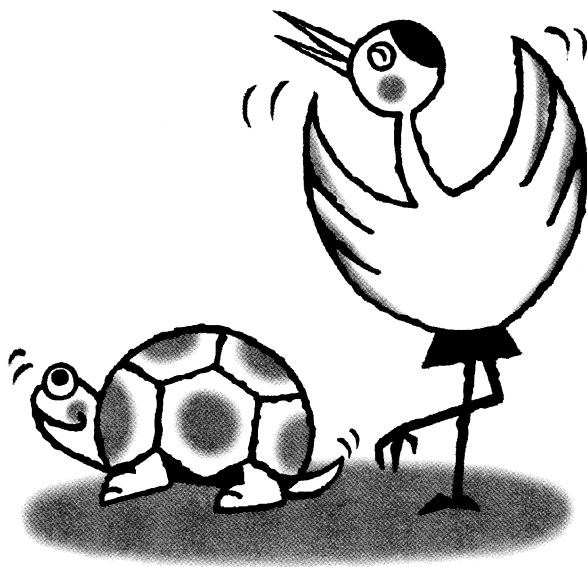
## ◆◆◆ 目 次 ◆◆◆

第1章	計画の策定にあたって	1
	1 計画策定の背景と趣旨	2
	2 計画の性格	3
	3 計画の位置づけ	4
	4 計画の期間	4
第2章	健康づくりの実現に向けて	5
	1 計画の基本理念	6
	2 健康づくりの考え方	7
	3 健康づくりの体系図	8
第3章	分野別計画	9
	1 分野別計画の構成	10
	2 分野別計画の展開	11
	(1) 健康観・感	11
	(2) 食生活	13
	(3) 身体活動	15
	(4) 休養・ストレス	17
	(5) 歯科保健	19
	(6) アルコール	21
	(7) たばこ	23
第4章	楽しい健康づくり	25
	1 楽しい健康づくりに向けて	26
	2 楽しい健康づくりの展開	27
	(1) ラジオ体操から地域健康づくり活動へ	27
	(2) 自然環境を活かした健康づくりへ	29
	(3) 自主的な活動の支援と交流	32
第5章	計画の推進	35
	1 連携した健康づくり	36
	2 計画の評価	37
付 録	試してみよう！ 鶴の舞い・亀のリラックス	39



# 第 1 章

## 計画の策定にあたって



# 1 計画策定の背景と趣旨

急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、市民の健康に対する関心は著しく高まっています。

一方、本市の高齢人口は、その人口構成からみて、今後急速に増大することが予想されています。これに伴って、医療需要からみた疾病状況も、脳卒中、心臓病をはじめとする生活習慣病の占める割合も高まっています。

国では平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を策定し、埼玉県では、健康づくりの基本指針として「すこやか彩の国21プラン」を策定しています。平成15年には、「健康日本21」の法的根拠となる「健康増進法」が施行され、健康づくりを推進するための「地方健康増進計画」の策定が求められています。

このため、市民一人ひとりが自らの健康づくりに、主体的に取り組むことを基本に、これを支援していくための仕組みを構築することとし、ここに市民の健康の増進を総合的に推進するための「鶴ヶ島市健康づくり計画」を策定するものです。

## 健康日本21

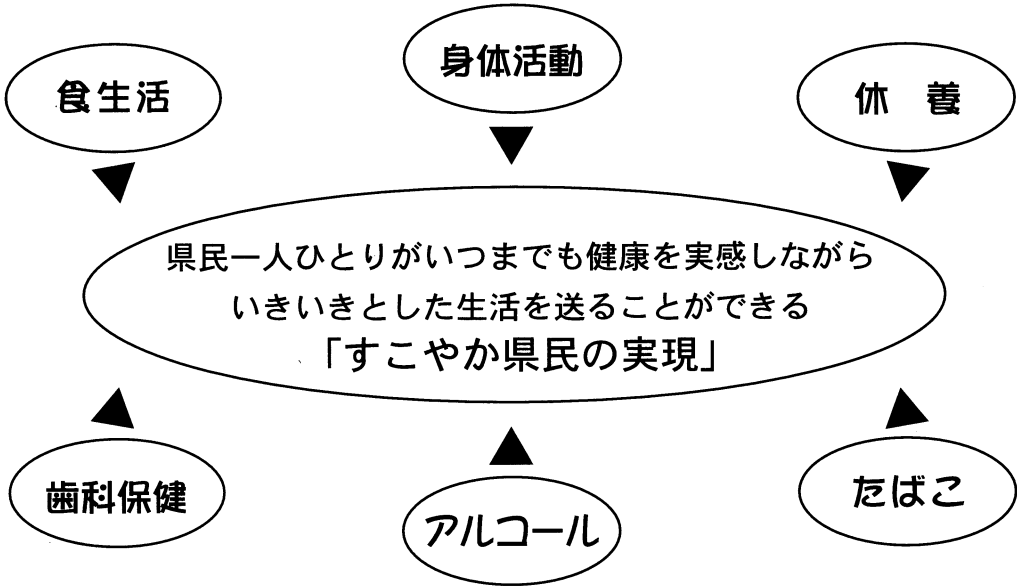
健康日本21は、21世紀をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、早世(早死)を減少させ、健康で過ごせる期間(健康寿命)の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とした、国民の健康づくりを総合的に推進するための計画です。



健康日本21では、生活習慣の改善にとって重要な課題となる9領域(分野)・70項目において、2010年度に最終評価を行うこととした、測定可能な指標を用いた具体的な数値目標を設定しています。

# すこやか彩の国21プラン

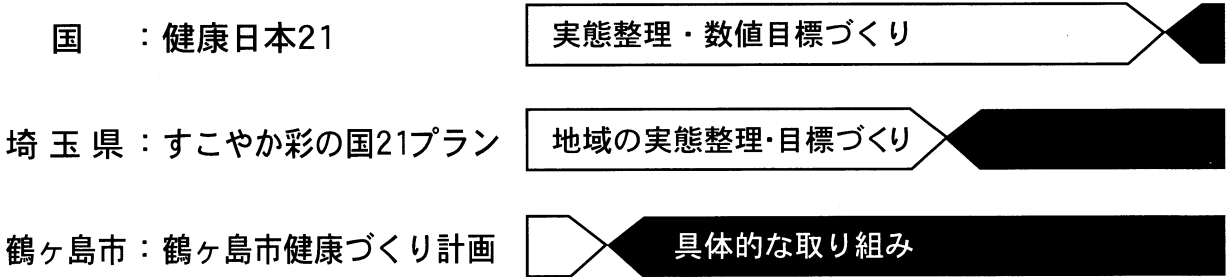
すこやか彩の国21プランは、「健康日本21」を踏まえて、健康福祉分野の行政計画や県民生活に関する様々な政策を健康づくりの視点から総合的に捉えた基本計画です。生活習慣に関する6領域（分野）に30の目標を設定し、その方向性や目標を達成する上での目標値を設けるとともに、それを実現するため、県民、民間団体・企業、行政が一体となって行う健康づくりの取り組みを明らかにしております。



## 2 計画の性格

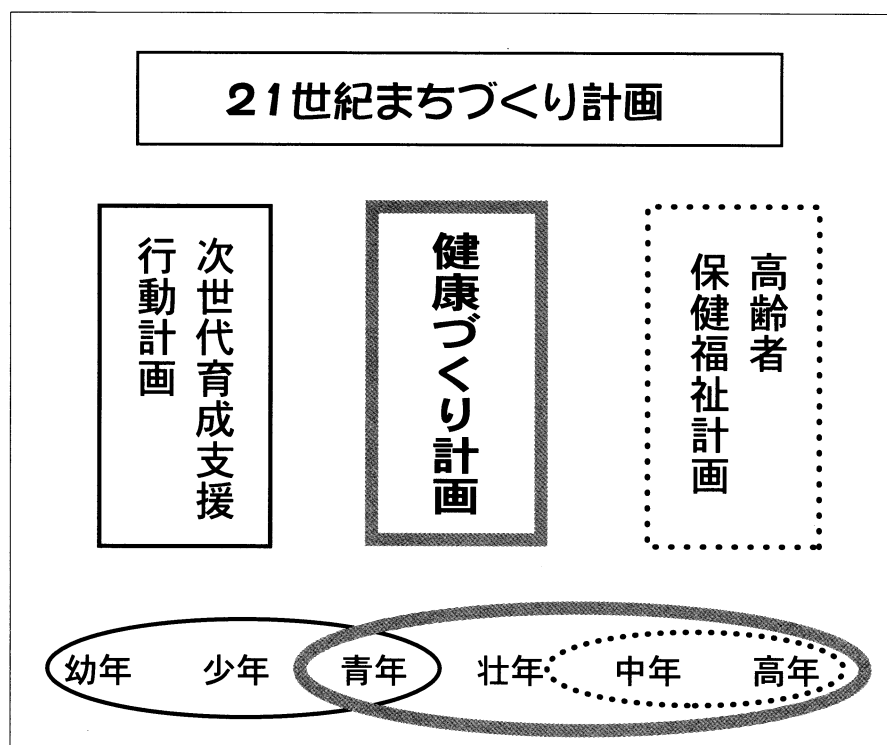
「健康日本21」では、国民の基本的な生活習慣の主要項目について、10年後に達成をめざすべき目標値が設定されており、埼玉県「すこやか彩の国21プラン」では、「健康日本21」を踏まえて、県の地域特性や社会的条件を勘案した方向性や目標値を定めています。本市の健康づくり計画は、国や埼玉県の目標値を達成するための手段について具体化するとともに、本市の地域性を活かした取り組みを定めるものです。

### 国・埼玉県・鶴ヶ島市の役割分担イメージ



### 3 計画の位置づけ

この計画は、国が策定した「健康日本21」や埼玉県の「すこやか彩の国21プラン」を踏まえて、「鶴ヶ島市21世紀まちづくり計画」「鶴ヶ島市高齢者保健福祉計画」「鶴ヶ島市次世代育成支援行動計画」等との整合を図るとともに、壮年期から高年期の世代を中心とした計画とします。



本市では、効率的に地域保健活動を推進するため、世代ごとの「計画」を策定しています。

本市の人口構成の過半数は、「壮・中年期層」となっており、急速に進行する高齢化傾向から、早い時期からの健康づくりが重要となっています。

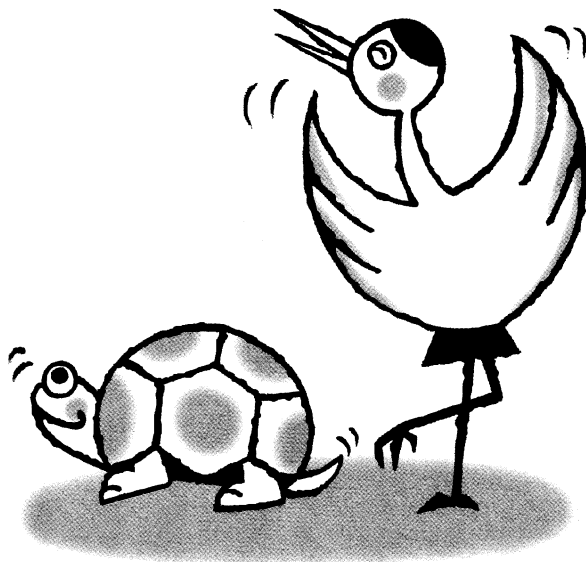
### 4 計画の期間

- (1) 平成17年(2005年)度を初年度とし、平成26年(2014年)度を目標年度とする10年間を計画期間とします。
- (2) 中間年度において、この計画の全般に関して検討を行い、その結果に基づき必要に応じて見直すこととします。



## 第2章

### 健康づくりの実現に向けて

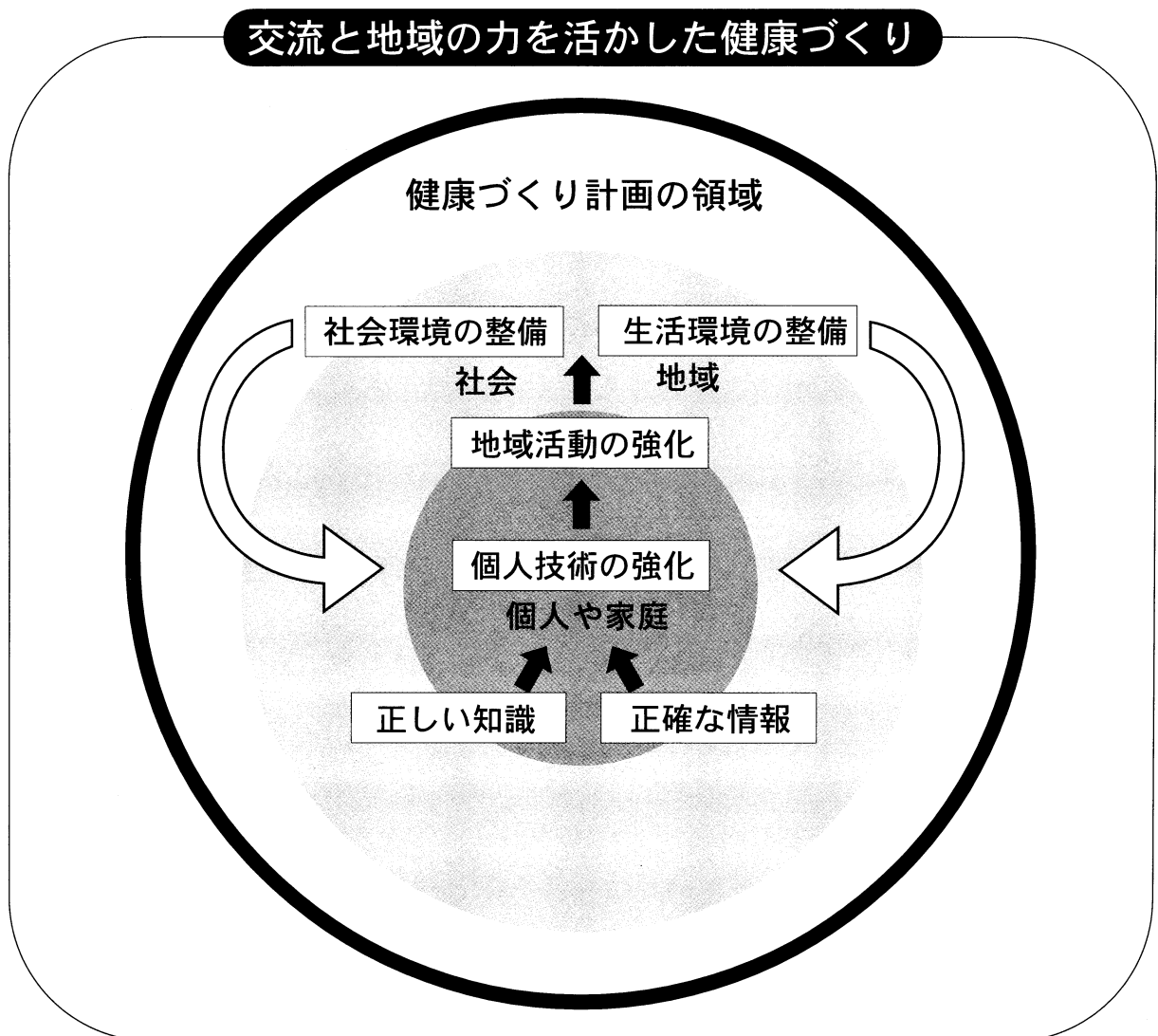


# 1 計画の基本理念

健やかで心豊かに生活でき活力あるまちづくりをめざして、市民一人ひとりが自らの健康づくりに主体的に取り組むことを基本に、みんなで進める健康づくりのめざす方向性として、次の基本理念を定めました。

## 交流と地域の力を活かした健康づくり

- 正しい知識や正確な情報の習得や活用に努めます
- 一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組みます
- 活動団体等の交流や地域における健康づくり活動を推進します
- 地域資源（人材、自然、産物、施設、専門機関、企業等）を活かした健康づくりを進めます



## 2 健康づくりの考え方

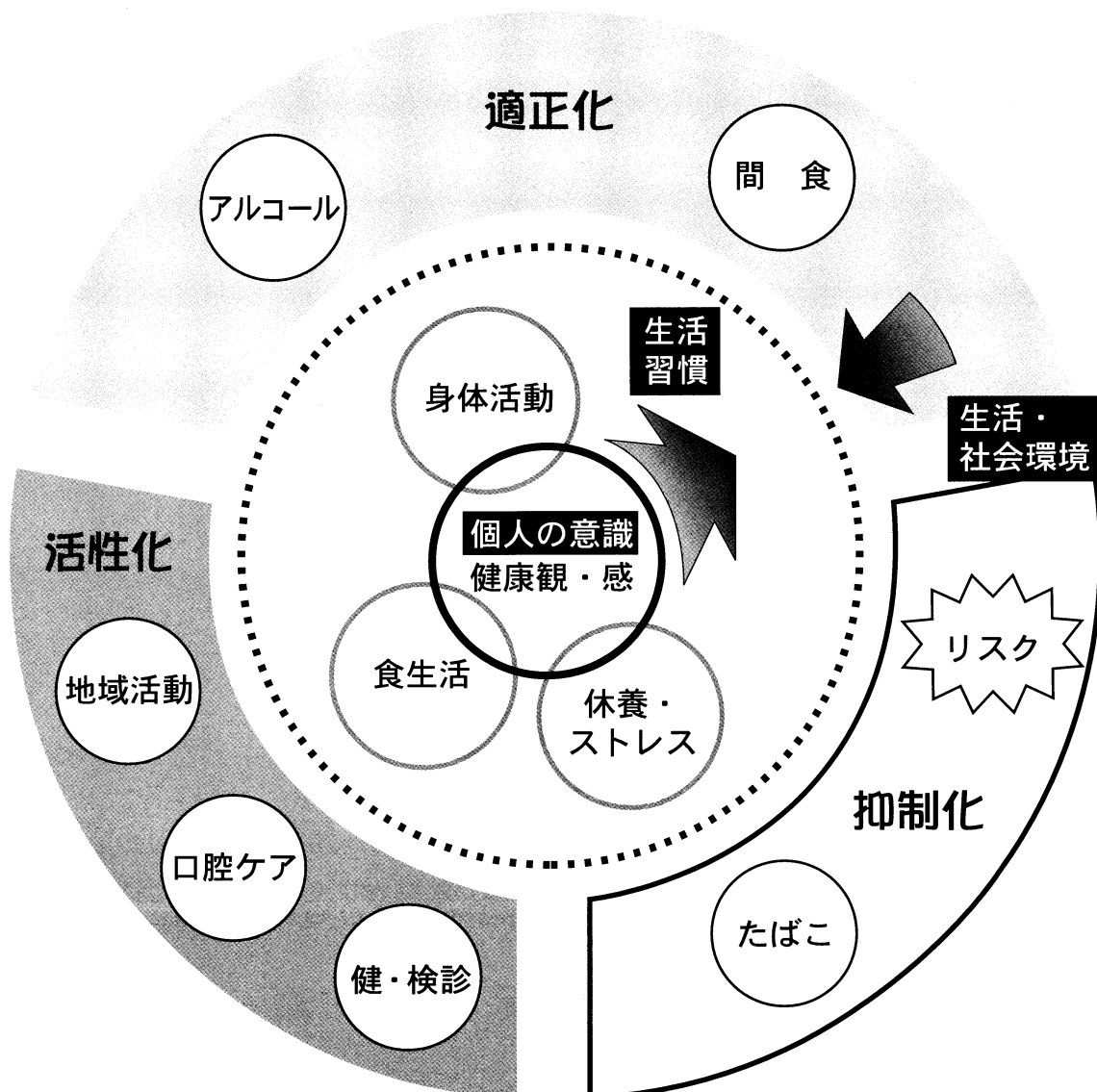
健康づくり市民懇話会等において、「市民一人ひとりの前向きな健康観・感が、生活習慣改善へとつながるのではないか。健康づくりの中心として、個人の意識を大切にしたい」ということを検討しました。

市民一人ひとりがいきいきと生活すれば、より良い生活習慣が形成されるはずです。しかし、個人の努力だけでは限界があります。そこで、個人を取り巻く「生活・社会環境」を整備することで、より良い生活習慣形成の支援をめざします。

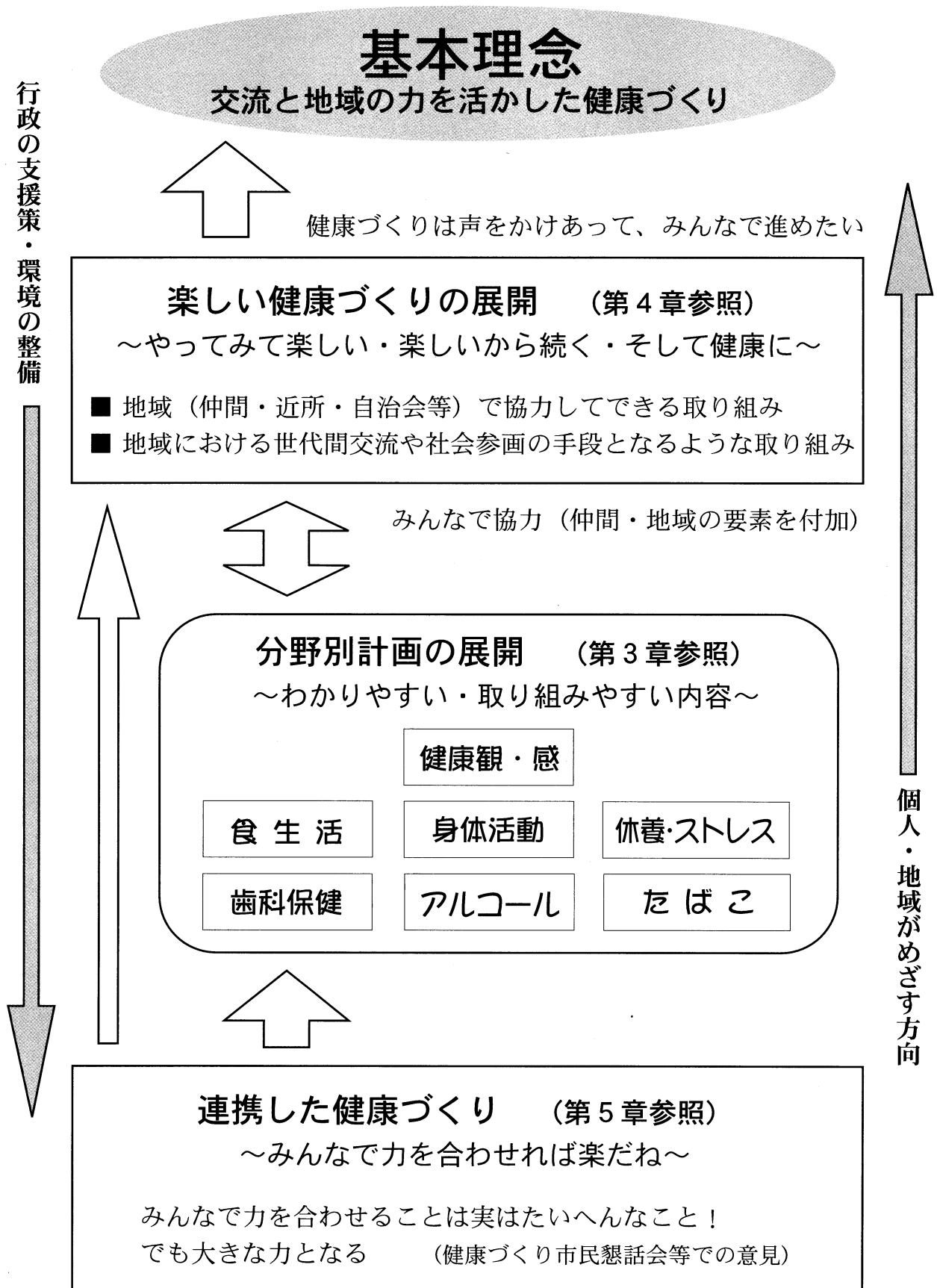
また、個人を取り巻く生活・社会環境といかにうまくつきあっていくかが楽しい健康づくりのコツです。

### 鶴ヶ島市における健康づくりの概念図

この概念図は「健康づくり市民懇話会」等に出てきた意見で作り上げたものです

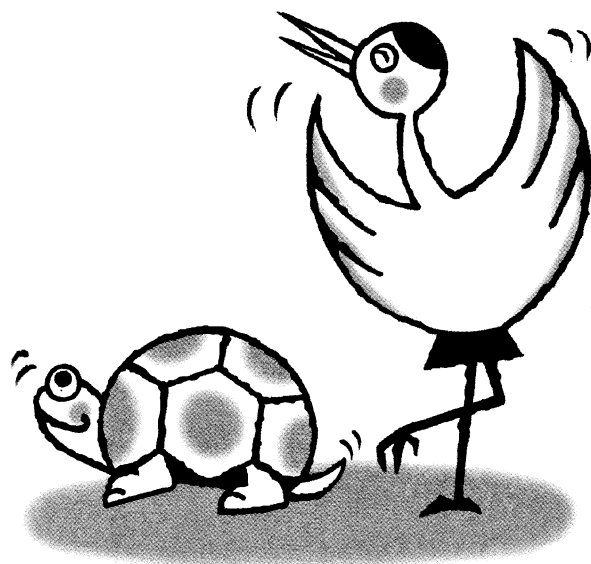


### 3 健康づくりの体系図



## 第3章 分野別計画

～わかりやすい・取り組みやすい内容～



# 1 分野別計画の構成

分野別計画の構成は、「個人の意識（健康観・感）」が、個人の生活習慣の形成や改善に大きく影響を与えることから、「健康観・感」「食生活」「身体活動」「休養・ストレス」「歯科保健」「アルコール」「たばこ」の7分野とします。

また、市民一人ひとりの主体性や自主性を重視するということを基本に、日常生活の中でわかりやすい、取り組みやすい内容としました。

分野	取り組みの目標	より良い生活習慣への提案
健康観・感	1日1回 大きな声で笑おう	○健康いきいきバロメーターをもとう 例 食事がおいしい・熟睡できる 心の底から笑える・ときめきがある等
食生活	おいしく・楽しく バランス良く食べよう	○会話をしながら食事を楽しむ機会を増やそう ○野菜をしっかり食べよう ○地元の産物や安心・安全な食環境に関心をもとう
身体活動	とにかく歩こう！ 体を動かそう！	○できるだけこまめに、歩こう！動こう！ ○家族や仲間と楽しく体を動かそう ○自分の体調やペースに合わせて運動しよう
休養 ストレス	自分にあった ストレス解消法で リフレッシュしよう	○ゆとりの時間や趣味をもとう ○自分にあった適度な運動や活動を楽しもう ○十分な睡眠をこころがけよう
歯科保健	歯と口の大切な 役割を知ろう	○健康な歯を保つために、バランスのとれた食事を良くかんで食べよう ○適切な歯ブラシや歯間清掃用具で、すみずみまできれいにしよう ○定期的に歯の検診を受けよう
アルコール	楽しく飲める 節度・適量を知ろう	○自分の節度ある適度な飲酒を知ろう ○他人への無理強いを止めよう ○休肝日をもとう
たばこ	行動に責任をもとう	○たばこや受動喫煙の健康への影響を知ろう ○非喫煙者（特に妊婦・子ども）の周りでは、喫煙しないようにしよう ○分煙を徹底しよう

 個人の意志

 生活習慣及び影響因子

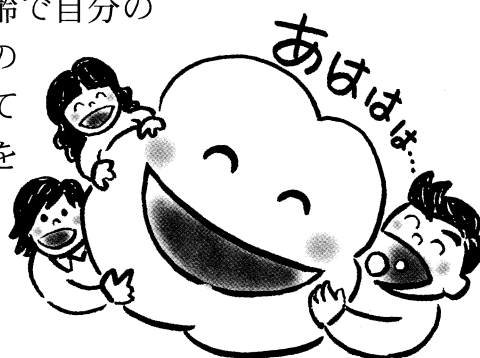
## 2 分野別計画の展開

### (1) 健康観・感

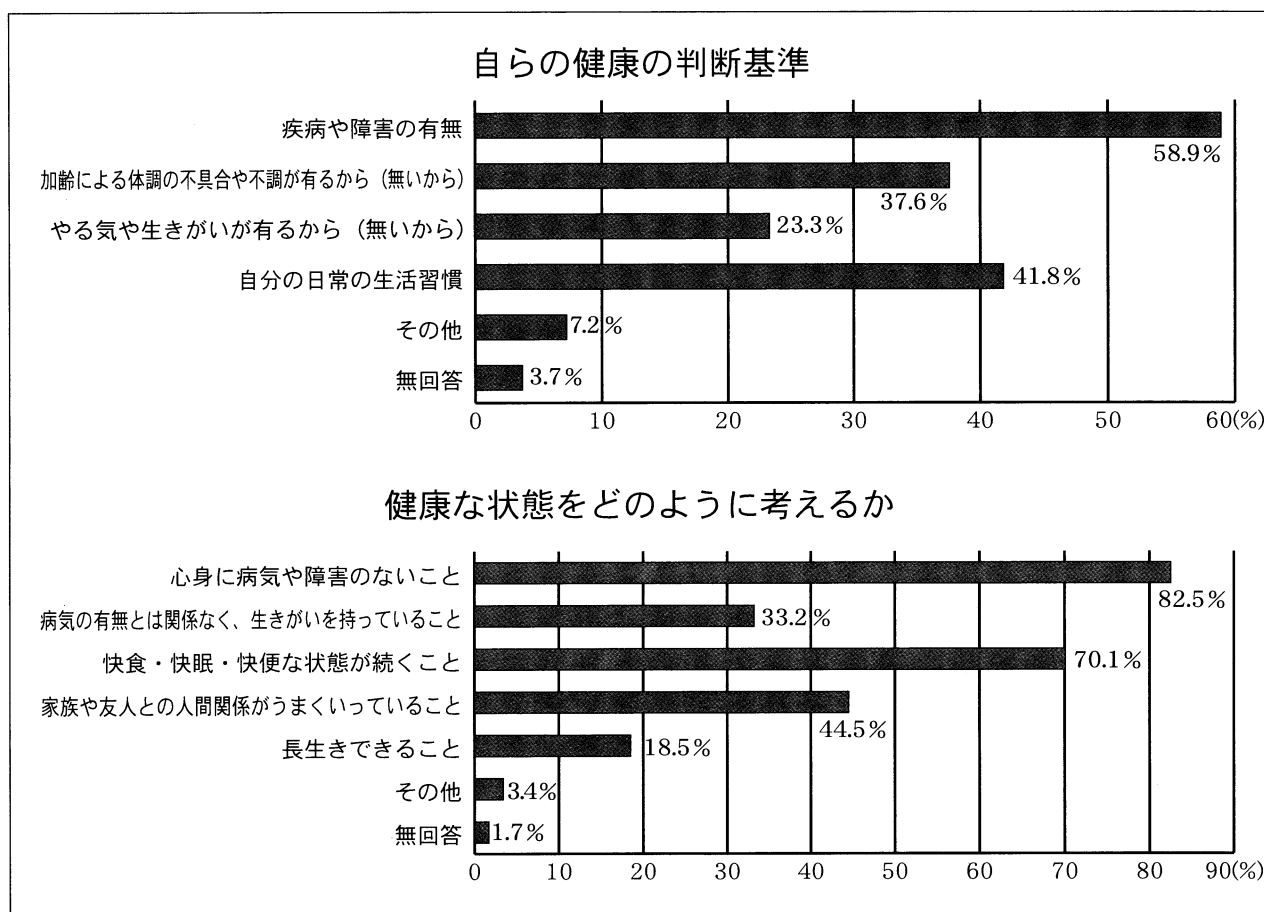
#### ① 取り組みの目標

## 1日1回 大きな声で笑おう

「自分は健康だ」と前向きに毎日を過ごしている人ほど、元気で長生きしています。そこで、疾病や障害の有無、加齢で自分の「健康状態」を決定づけず、生きがいや生活のハリを持ち、いきいきとした暮らしをめざして「笑い、笑顔」をキーワードとした取り組みを進めます。



#### ② 現状及び課題



資料：市民健康意識調査

市民健康意識調査では、自らの健康の判断基準を「疾病や障害の有無」と考えている人が58.9%いました。さらに、「自分の日常の生活習慣」「加齢による体調の不具合や不調が有る(無い)から」が約40%前後で続いていました。

また、健康な状態をどのように考えるかについて、「心身に病気や障害のないこと」と考えている人が82.5%でもっとも多く、ついで、「快食・快眠・快便な状態が続くこと」が70.1%となっていました。

健康づくり市民懇話会等では、疾病や障害の有無に関わらず、また高齢であっても、生きがいやいきいきとした「豊かな人生」が送れることが健康づくりの目標ではないかということが提案されました。

そこで、今後は疾病や障害の有無、加齢等で自分の健康状態を決定づけないよう、前向きな考え方をもつ意義についても普及するとともに、生きがいづくりを支援する仕組みづくりが重要です。



### ③ より良い生活習慣への提案

他人と比較するのではなく、自分がどう変化するかが重要です。

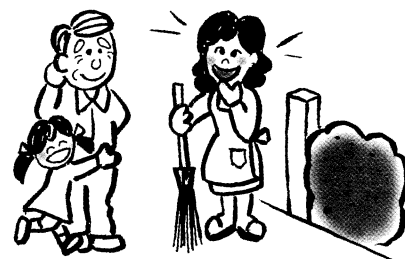
したがって、自分自身で簡単に認識可能な「健康いきいきバロメーター」をもつことが重要です。

#### ○健康いきいきバロメーターをもとう

例 食事がおいしい・熟睡できる・心の底から笑える・ときめきがある等

### ④ 行動計画

個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝起きたら、鏡に向かって笑顔を作る</li> <li>○趣味をもつ</li> <li>○ボランティア活動に積極的に参加する</li> <li>○感動を見つける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域であいさつの輪を広げる</li> <li>○町内イベントを企画する</li> <li>○健康づくりを実践している人を応援する</li> <li>○声をかけあって健康づくりに参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生きがいづくり活動を支援する</li> </ul>





## (2) 食生活

### ① 取り組みの目標

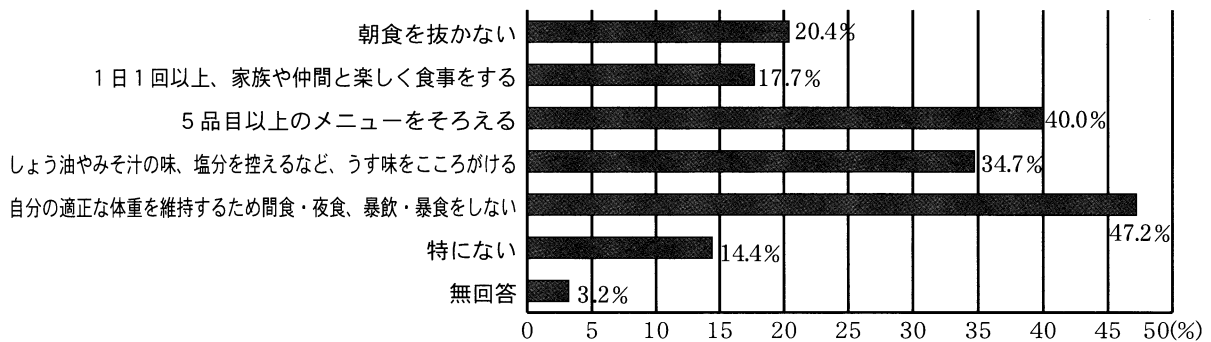
おいしく・楽しく・バランス良く食べよう

「食」を通じての仲間づくりや、バランスの良い食生活をめざすため、食卓に不足しがちな「野菜」に注目し、併せて地元産物に関心を持ち活用していくための取り組みを進めます。



### ② 現状及び課題

食生活の中で「良い」と思うが実行できていないこと



資料：市民健康意識調査

市民健康意識調査では、食生活の中で「良い」と思うが実行できていないこととして、「間食・夜食、暴飲・暴食をしない」という回答をトップに、「5品目以上のメニューをそろえる」「うす味を心がける」「朝食を抜かない」と続いていました。

朝・昼・晩と1日3回の食事を自分なりのリズムでしっかりと食べることは、健康な体や健やかな心を育む基本であり、特に朝食は、目覚めたての体を動かすエネルギー源となります。

朝のラジオ体操には、生活リズムを整え、朝食がおいしく食べられるという効果も期待できることから、早起きラジオ体操を推進します。さらに、安心・安全な食環境を整えるために地元産物の活用を促すことが重要です。


### ③ より良い生活習慣への提案

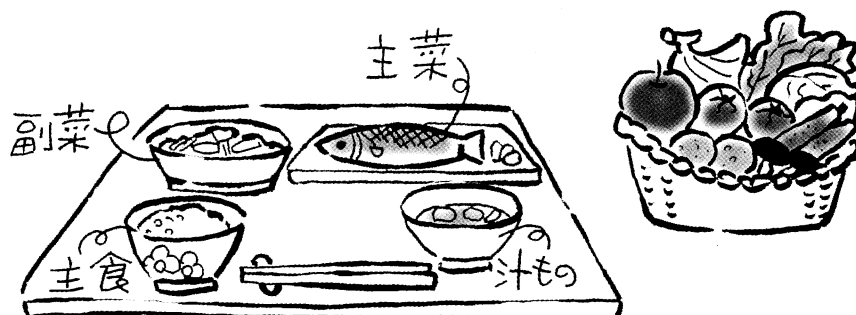
食事を単なる栄養補給と捉えるのではなく、他人とのコミュニケーション手段や地域文化の継承としても捉えることが重要です。

- 会話をしながら食事を楽しむ機会を増やそう
- 野菜をしっかりと食べよう
- 地元の産物や安心・安全な食環境に関心をもとう



### ④ 行動計画

個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
<ul style="list-style-type: none"> <li>○早起きするなどして生活のリズムをつくる</li> <li>○朝ごはんを食べる</li> <li>○1日1回以上、誰かと食事をする</li> <li>○野菜料理を一皿添える</li> <li>○定期的に体重測定をする</li> <li>○健診結果を活かす</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おいしいレシピを教えあう</li> <li>○男性の料理技術を高める</li> <li>○一人暮らしの人などを誘った食事会を開催する</li> <li>○市民農園等を利用して、野菜づくり、仲間づくりをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスの良い食生活を普及する</li> <li>○食生活啓発冊子「おいしいはみんなの笑顔」を普及する</li> <li>○農業交流センター、JAいるま野等と連携し、地元産物の利用を促進する</li> <li>○食生活改善推進員の育成や活動を支援する</li> <li>○健康づくり協力店との連携を図る</li> <li>○地域資源（人材・専門機関等）の活用を図る</li> </ul>

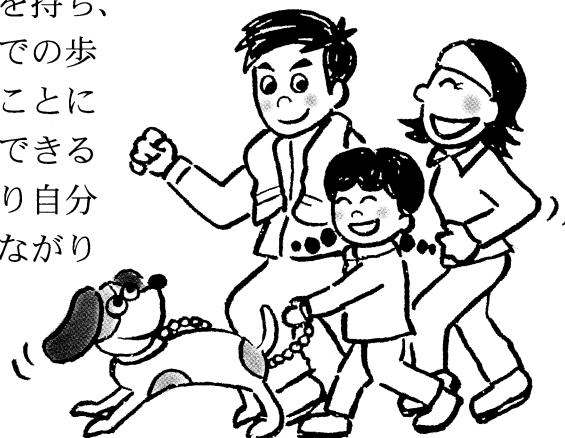


### (3) 身体活動

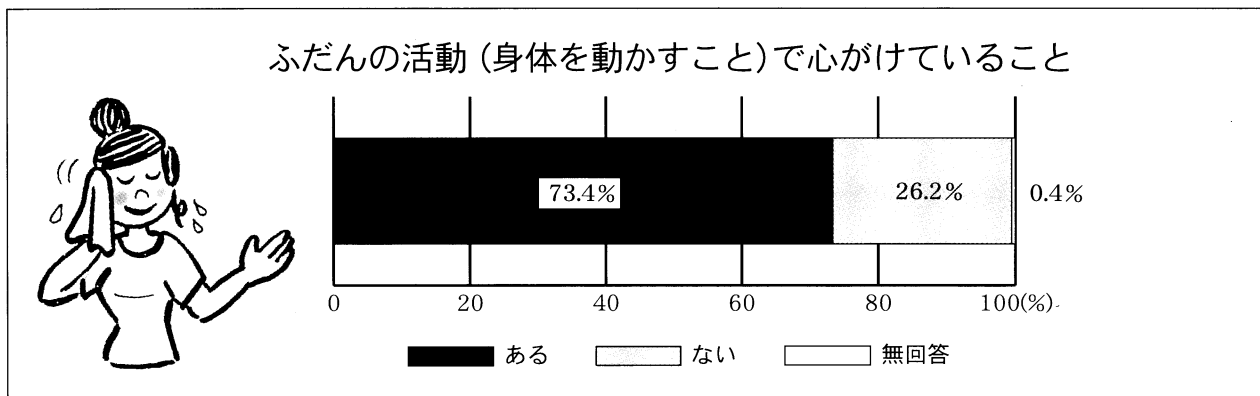
#### ① 取り組みの目標

**とにかく歩こう！体を動かそう！**

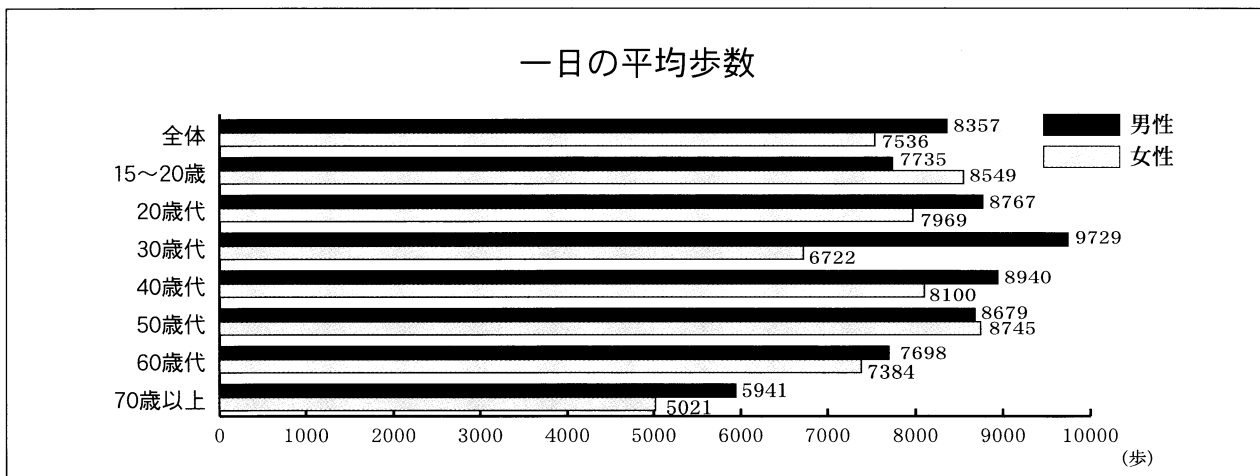
身体活動は「運動」よりも広い意味を持ち、日常生活や家事、通勤通学、買い物等での歩行なども含めて、身体活動量を増やすことによって、健康の維持・増進効果が期待できるとされています。また、歩くことにより自分たちの住むまちをよく知ることもつながります。



#### ② 現状及び課題



資料：市民健康意識調査



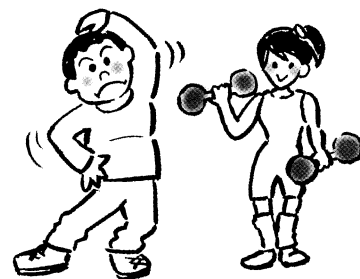
資料：国民栄養調査埼玉県分

市民健康意識調査では、73.4%の人が、ふだんの活動（身体を動かすこと）を心がけていると回答しています。また、日常生活における歩数は、身体活動量を示すバロメーターの一つと言えますが、国民栄養調査（平成10年）の調査結果によると、1日の平均歩数は約7,946歩と、目標歩数である1万歩より約2,000歩下回っています。特に若年層の中では、30歳代女性が6,722歩と平均歩数を下回っています。したがって、今後はまず、一人ひとりが今よりも、ふだんの身体活動や歩くことを増やすよう心がけることが重要です。


### ③ より良い生活習慣への提案

無理なく身体活動を継続するためには、「楽しさ」も重要な要素であり、また、個人の身体状況に応じて、有酸素運動（ウォーキング等）、柔軟運動（ストレッチ等）、筋力運動（ダンベル体操等）をバランスよく取り入れると、一層の効果が期待できます。

- できるだけこまめに、歩こう！動こう！
- 家族や仲間と楽しく体を動かそう
- 自分の体調やペースに合わせて運動しよう



### ④ 行動計画

個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
<ul style="list-style-type: none"> <li>○良い姿勢を意識する</li> <li>○近くへの移動は徒歩か自転車を利用する</li> <li>○家事などの日常生活動作をこまめに行う</li> <li>○テレビを見ながら、入浴しながらなど「ながら運動」を行う</li> <li>○運動に参加する機会を増やす</li> <li>○健診結果を活かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ラジオ体操やウォーキングの輪を広げる</li> <li>○地域の美化活動に協力する</li> <li>○自分の家の前を歩きやすくする</li> <li>○1人歩きができる安全なまちをつくる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりのための運動の方法や効果等を普及する</li> <li>○ラジオ体操の普及を図る</li> <li>○ウォーキングマップの普及を図る</li> <li>○健康づくり運動（ダンベル体操等）の普及を図る</li> <li>○体力測定等により運動継続を支援する</li> <li>○安心して歩ける道の確保に努める</li> </ul>

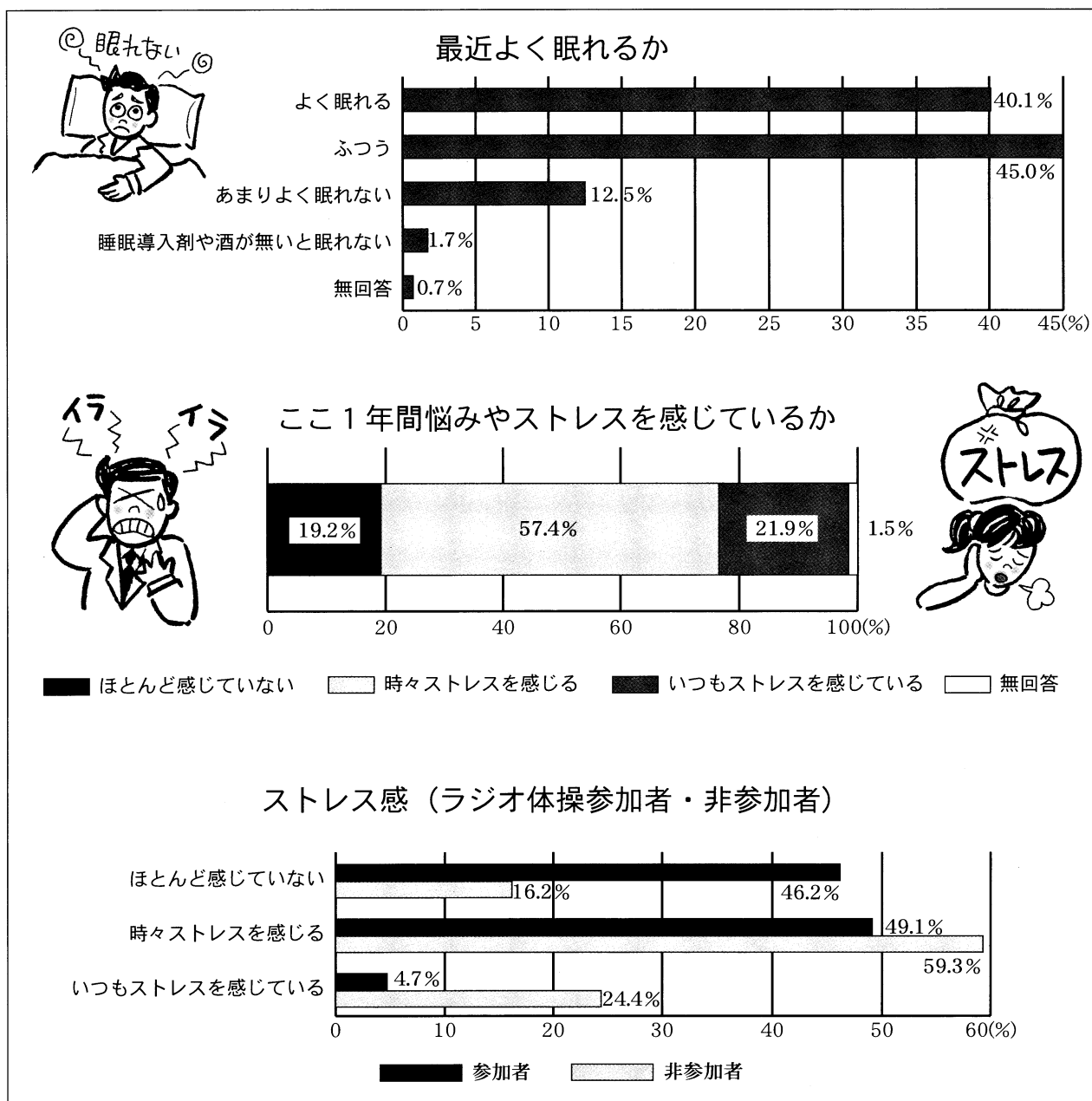
## (4) 休養・ストレス

### ① 取り組みの目標

# 自分にあったストレス解消法でリフレッシュしよう

自分にあった方法でストレス解消を心がけ、また何気ない会話や活動から発想の転換が図れることから、地域での交流をめざした取り組みを進めます。

### ② 現状及び課題



資料：市民健康意識調査

市民健康意識調査では、12.5%の人が、「あまりよく眠れない」と回答しています。特に、「睡眠導入剤や酒が無いと眠れない」と答えている人が1.7%います。また、約80%の人がストレスを感じていました。

反面、ラジオ体操の参加者と非参加者のストレス感を比較すると、非参加者のほうがストレスを感じる割合が高くなっていることも判明しました。

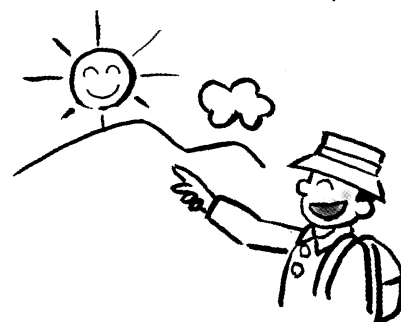
したがって、今後は、ラジオ体操のような自分にあった適度な運動や仲間との交流でストレスを発散させるとともに、快眠の源である心地よい疲労感を得ることが重要です。

### ③ より良い生活習慣への提案


ストレスを感じることは、人間の成長にとって不可欠なことです。しかし、継続的にストレスを感じることはよくありません。そのため、ストレスは溜めたものを発散するという消極的態ではなく、趣味や生きがいをもって、ストレスを溜めないという積極的姿勢をもちましょう。

また、睡眠についても、「量」よりも「質」が重要です。短くても質の良い眠りが得られるよう、「一日の疲れで眠る」という生活を大切にしましょう。

- ゆとりの時間や趣味をもとう
- 自分にあった適度な運動や活動を楽しもう
- 十分な睡眠をこころがけよう



### ④ 行動計画

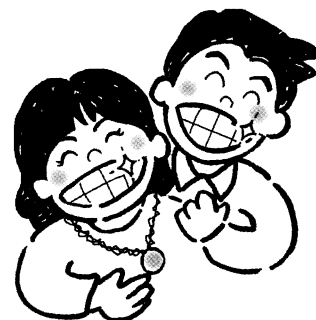
個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
<ul style="list-style-type: none"> <li>○軽い音楽や手軽な運動でリラックスしよう</li> <li>○就寝前の入浴は、ぬるめのお湯でゆっくり温まろう</li> <li>○遅くても夜12時までには寝よう</li> <li>○朝日を浴びよう</li> <li>○相談する相手をもとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域であいさつの輪を広げる</li> <li>○閉じこもりがちの人をさそって外出する機会をつくる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生涯学習の充実を図る</li> <li>○心の健康情報を提供する</li> <li>○心の健康相談の充実を図る</li> <li>○地域の身近なイベント等の情報を提供する</li> </ul>

## (5) 歯科保健

### ① 取り組みの目標

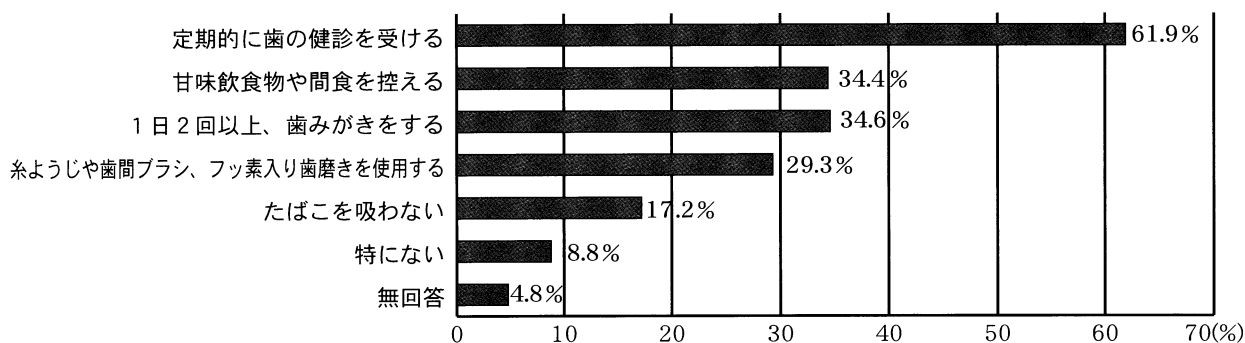
#### 歯と口の大切な役割を知ろう

自分の歯で食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質を高め、人生を一層豊かなものにしてくれます。歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけではなく、全身の健康を守るためにも大切です。まず「歯と口の大切な役割を知る」ことをめざした取り組みを進めます。

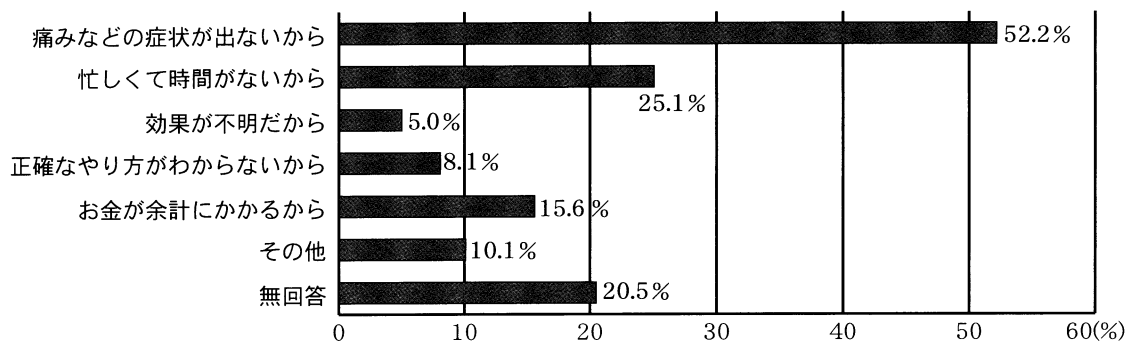


### ② 現状及び課題

#### 歯の健康のために「良い」と思うが、実行できていないこと



#### 歯の健康のために「良い」と思うが、実行できない理由



資料：市民健康意識調査

市民健康意識調査では、歯の健康のために良いと思うが実行できていないこととして、61.9%の人が定期検診（への不参加）を課題としてあげています。また、歯の健康に積極的に取り組まない理由として、52.2%の人が「痛みなどの症状が出ないから」、続いて25.1%の人が「忙しくて時間がないから」をあげています。

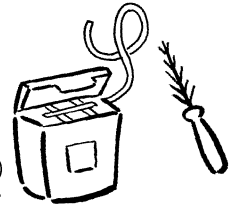
### ③ より良い生活習慣への提案

歯と口の働きは、食べること、話すことだけではなく人が生きていくために大切な役割を担っています。よくかむことで、脳や全身に刺激を与え、



唾液の分泌が活発になります。また、しっかりとした歯とそのかみ合わせは、体のバランスを保つために重要な働きがあり、いきいきとした表情を作ります。今後は、歯の健康を心身全体の問題として捉え、普段から歯と口のケアをしっかりと行っていく取り組みが重要です。

歯間清掃用具  
(歯間ブラシ・デンタルフロス等)



- 健康な歯を保つために、バランスのとれた食事を良くかんで食べよう
- 適切な歯ブラシや歯間清掃用具で、すみずみまできれいにしよう
- 定期的に歯の検診を受けよう

### ④ 行動計画

個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
<ul style="list-style-type: none"> <li>○良くかんで食べる</li> <li>○1日1回、口の中を見よう</li> <li>○フッ化物入り歯磨き剤を使おう</li> <li>○たばこは歯周病の原因となることを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯の健康フェアに参加する</li> <li>○家族や地域で、歯の健康について学びあい、歯に良い生活習慣をみんなで進める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○口腔ケアの指導及び情報提供を行う</li> <li>○歯と口の健康は、心身の健康につながることを普及啓発する</li> <li>○たばこが歯周病や歯の喪失に及ぼす影響について普及啓発する</li> <li>○8020運動を推進する (「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です)</li> </ul>





## (6) アルコール

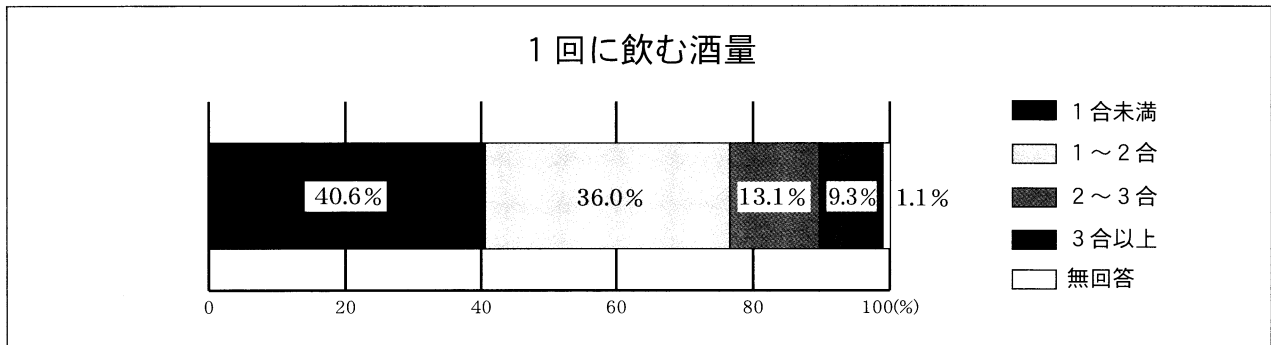
### ① 取り組みの目標

# 楽しく飲める節度・適量を知ろう

適切な飲酒であれば、酒は「百薬の長」とも言われ、コミュニケーション手段ともなります。適切な飲酒習慣として、適切な付き合い方法（飲み方）を普及することで、地域でのコミュニケーションのツール（道具）となるようにめざします。



### ② 現状及び課題



資料：市民健康意識調査

市民健康意識調査では、飲酒習慣を有する人の内、1回当たりの酒量が2~3合の人が13.1%、3合を超える多量飲酒者が9.3%いました。一般的に日本人にとっての適量は、1日平均純アルコールで20g程度（日本酒1合以下）と言われています。

したがって、今後は節度ある適度な飲酒や不適切な飲酒が健康に及ぼす影響についても普及啓発するとともに、多量飲酒者を減らすことが重要です。

### 1日の適量は

日本酒なら

1合



ビールなら

中びん1本



ウイスキーなら  
ダブル1杯

ワインなら

グラス2杯

120mlくらい



### ③ より良い生活習慣への提案

自分にとっては「楽しいお酒」も、他人にとっては「迷惑なお酒」になることがあります。それぞれが適量を知り、みんなにとって楽しいお酒となるようにすることが大切です。

- 自分の節度ある適度な飲酒を知ろう
- 他人への無理強いを止めよう
- 休肝日をもとう



### ④ 行動計画

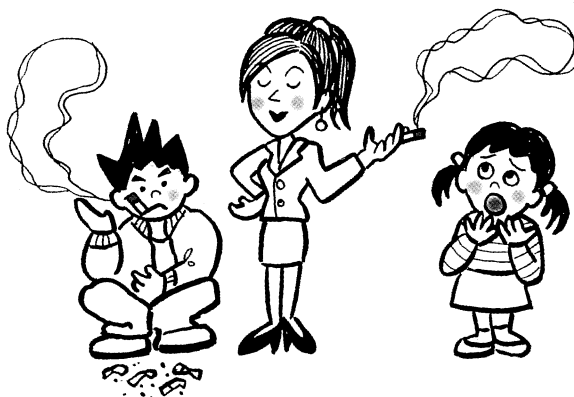
個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
<ul style="list-style-type: none"><li>○自分の体質を知る</li><li>○空腹状態での飲酒は避ける</li><li>○お酒のまとめ買いをしない</li><li>○他人へ無理強いをしない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○未成年者にはアルコールをすすめない・販売しない</li><li>○妊娠・授乳中の人にはアルコールをすすめない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○節度ある適度な飲酒に関する知識を普及する</li><li>○相談窓口を設ける</li><li>○アルコールパッチテストを普及する</li><li>○学校保健でアルコール等の依存物質について、知識を啓発する</li></ul>

## (7) たばこ

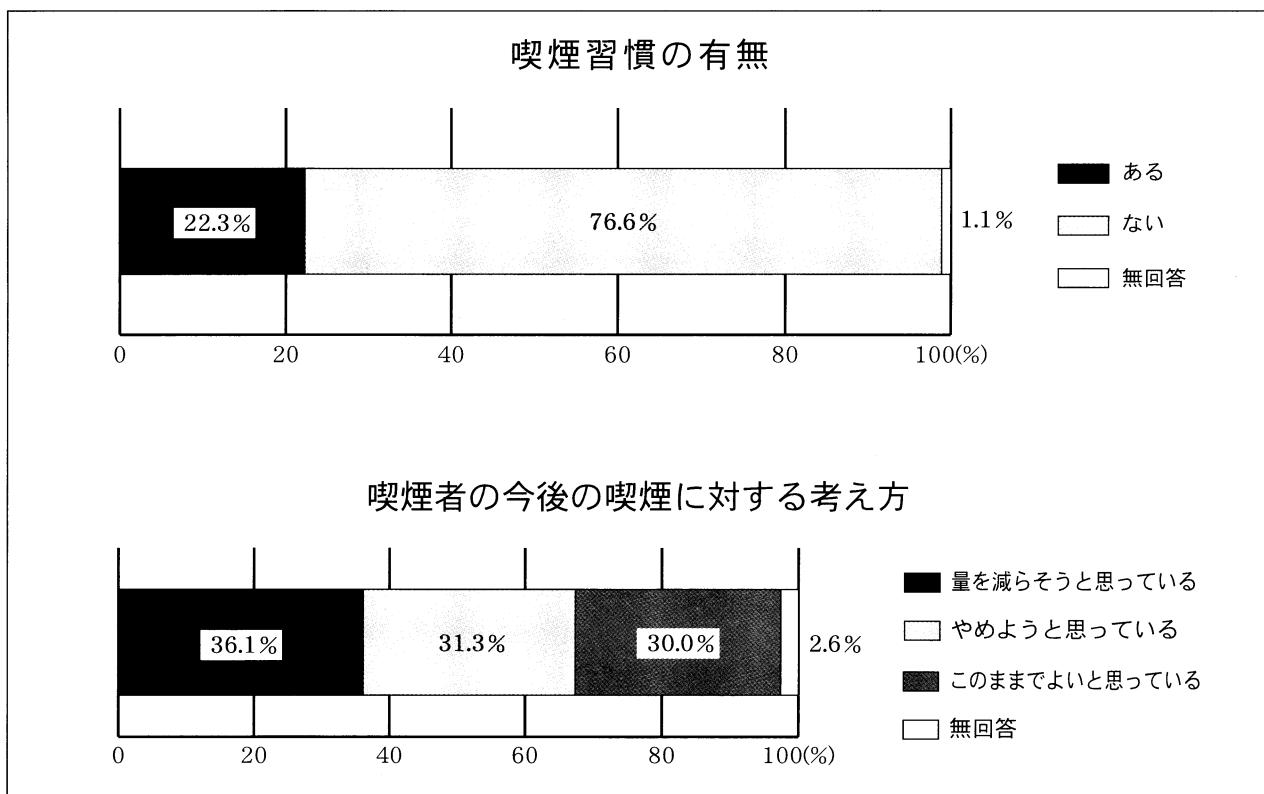
### ① 取り組みの目標

# 行動に責任をもとう

「たばこ」については、「受動喫煙」という言葉が示すとおり、喫煙習慣がない人に対しても、健康被害を与えてしまう可能性を有しています。自分の行動に責任をもてるように、「たばこ」が及ぼす健康影響への十分な知識を普及するとともに、禁煙の推進と分煙の徹底化をめざし、未成年者の喫煙や、非喫煙者（特に妊婦や子ども）に配慮できる地域づくりをめざした取り組みを進めます。



### ② 現状及び課題



資料：市民健康意識調査

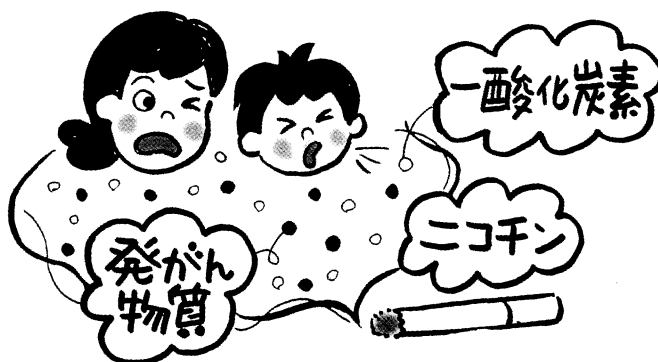
市民健康意識調査では、喫煙習慣を有する人でも、「量を減らそう思っている」が36.1%、「やめようと思っている」が31.3%おり、喫煙習慣者全体の7割近くを占めています。

したがって、今後は、禁煙・分煙に対する取り組みをより強化することが重要です。

### ③ より良い生活習慣への提案

たばこは、喫煙者本人の健康に害を及ぼすだけでなく、空気中に分散する「副流煙」として、他人にも深刻な健康被害を与えます。

- たばこや受動喫煙の健康への影響を知ろう
- 非喫煙者（特に妊婦・子ども）の周りでは喫煙しないようにしよう
- 分煙を徹底しよう



### ④ 行動計画

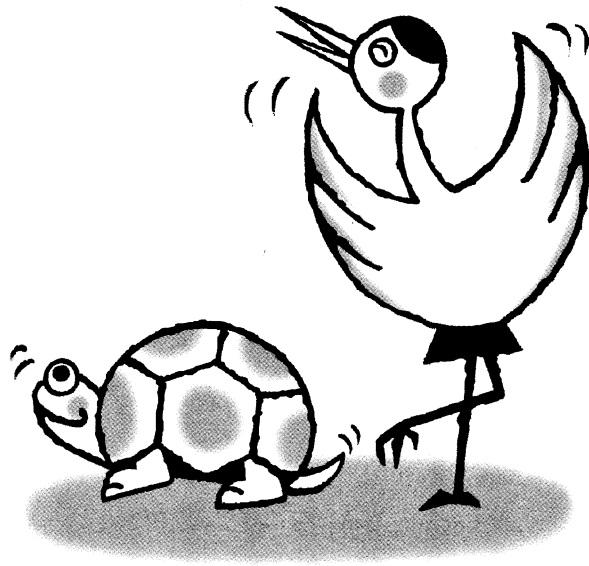
個人の取り組み	地域の取り組み	行政の役割
<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこや受動喫煙の健康への影響を知る</li> <li>○歩きながらや人ごみの中ではたばこを吸わない</li> <li>○妊娠・育児中の家庭では特にたばこを吸わない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○禁煙宣言を応援する</li> <li>○地域の会合では禁煙にする</li> <li>○未成年者にたばこを販売しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこや受動喫煙の影響についての知識を普及する</li> <li>○禁煙・減煙希望者に対するアドバイス窓口を設置する</li> <li>○施設等における禁煙・分煙を推進する</li> <li>○学校保健で、たばこの健康被害についての知識を啓発する</li> </ul>



## 第4章

### 楽しい健康づくり

～やってみて楽しい・楽しいから続く・そして健康に～



# 1 楽しい健康づくりに向けて

市民健康意識調査から、健康づくりへ向けた活動（生活習慣の改善・継続）を行うにあたっては、「健康づくりは大切だけれど忙しい・時間がない・面倒である」という意識が、最大の阻害要因（課題）となっていることが分かりました。

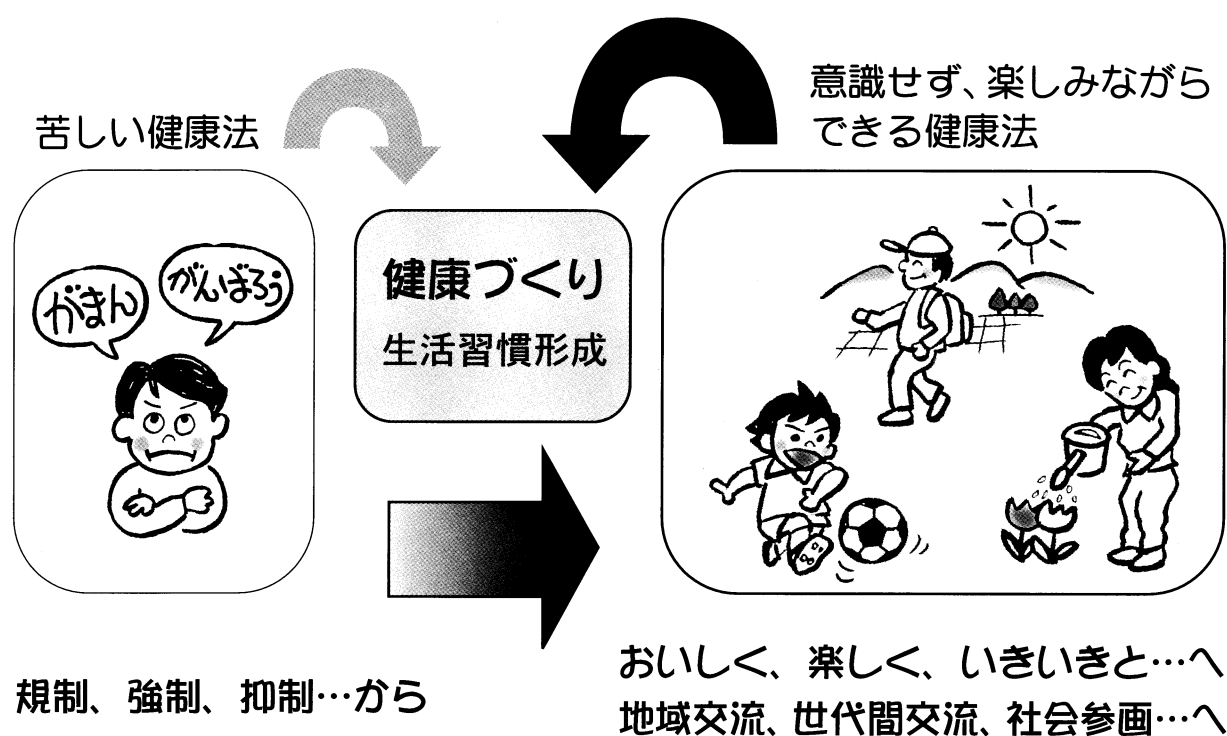
一方では、生活習慣の一つである身体活動に関心が高い人ほど、食生活への関心も高く、地域活動にも積極的に参加していることも分かりました。

そこで、健康づくり市民懇話会等において、楽しみながら実践できる健康づくりや、世代間交流、社会参画につながる健康づくりの方法について検討しました。

その結果、いま地域に芽生えている健康づくり活動を重要な地域資源として捉え、交流と地域の力を活かし、さらに発展させることが重要であるという見解を得ました。

今後は、健康づくりを目的とするのではなく、より良く生きるための手段として捉え、「楽しい健康づくり～やってみて楽しい・楽しいから続く・そして健康に～」の普及をめざします。

## 楽しい健康づくりのイメージ図



## 2 楽しい健康づくりの展開

### (1) ラジオ体操から地域健康づくり活動へ

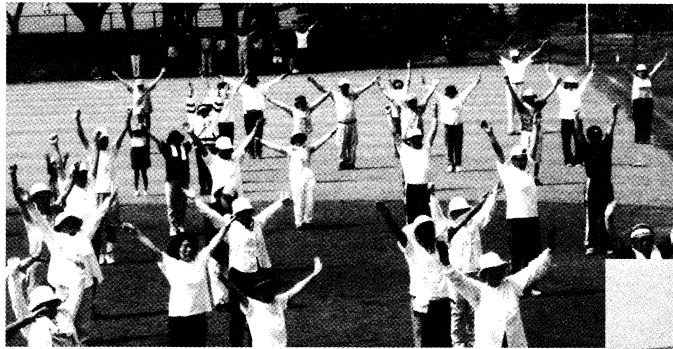
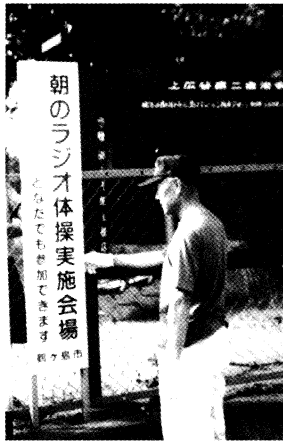
平成11年度から、市内の各公園・広場を会場にラジオ体操グループの育成に努めてきました。その結果、現在では実施会場が14会場に増えるとともに、参加している中・高年者層からも心身両面にわたる好影響の声が聞かれています。さらに、朝のあいさつから地域交流が深まり、公園清掃活動や花づくりが始まるなどコミュニティづくりにも波及効果が表れてきています。

今後もラジオ体操の参加者や実施会場を増やすとともに、朝のラジオ体操から「元気」「やる気」を地域に発信することにより、地域交流や世代間交流へと活動の輪が広がることをめざします。

#### ■ラジオ体操実施会場

平成16年度末現在

地 区	団体・サークル名	実 施 会 場
太田ヶ谷	大橋公民館ラジオ体操愛好者の集い	大 橋 公 民 館
上 広 谷	爽やか 上広谷第一ラジオ体操会	どんぐり公園 マルエツ駐輪場
五味ヶ谷	東公民館ラジオ体操の会	東 公 民 館
脚 折	脚折ラジオ体操会 池の台ラジオ体操会	脚折近隣公園 雷 電 池 公 園
鶴ヶ丘	早起きラジオ体操会 海洋センターラジオ体操クラブ	鶴ヶ島文化会館 海洋センター
藤 金	星和フレッシュクラブ	星 和 公 園
富 士 見	若葉ふれあい広場 富士見南公園ラジオ体操クラブ 中央公園ラジオ体操	若葉ふれあい広場 富士見南公園 富士見中央近隣公園
松ヶ丘	松ヶ丘松友会	松ヶ丘ふれあい広場
町 屋	町屋ふれあいラジオ体操会	町屋自治会館



## □期待される効果

- ラジオ体操による運動効果や生活のリズムの確保、ストレス解消等の心身への健康効果が期待できます。
- 世代間交流によって、地域コミュニケーションを復活させることが期待できます。
- ラジオ体操から活動の輪を広げる中で、「生きがい」や「生活のハリ」が期待できます。
- 子どもの「こころの健康(情緒の安定)」や「運動不足」の解消にもつながります。



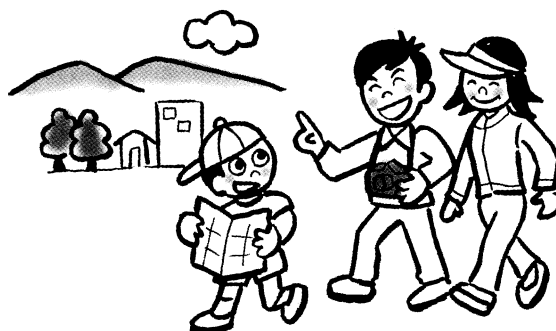
## (2) 自然環境を活かした健康づくりへ

市内には、大谷川・飯盛川といった水路や、逆木ノ池・太田ヶ谷沼・池尻池・雷電池などの池や沼があり、周辺の樹林地と一体となった良好な自然環境が残されています。

また、高倉の屋敷林や日光街道杉並木等、ふるさと鶴ヶ島を思い起こさせる景観や、脚折の大ケヤキや慈眼寺黒這松のような天然記念物も多く存在しております。さらに、「市民の森」としての里山も残されています。




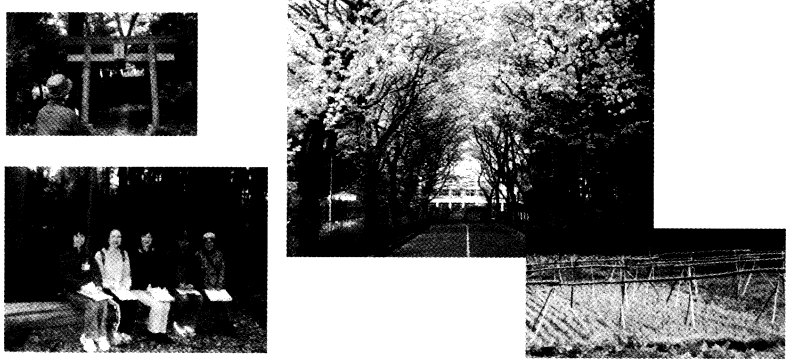
人的資源の面からも、鶴ヶ島市環境基本計画に基づき、「里山と小川 風と緑と生きものと 共に生きるまち」をめざした環境保全活動に取り組んでいる「つるがしま環境ネットワーク」や、市内に残された里山（樹林地）の保全、回復活動に取り組んでいる「つるがしま里山サポートクラブ」等が活動しています。

また、「鶴ヶ島を歩こう健康マップ」を活用して、市内の自然や、まちの再発見を楽しむ人も増えています。



### ■ウォーキングコース

コース (距離)	スタート → ゴール
自然満喫ひろびろのびのび 池尻池コース (約3 km)	保健センター → 日枝神社 → 農業交流センター → 池尻池公園 → 鶴ヶ島中学校 → 保健センター 
ワクワク 公園めぐりコース (約4.5 km)	大橋公民館 → 向公園 → 富士見台公園 → 南近隣公園 → 大橋公園 → 運動公園 → 大橋公民館 

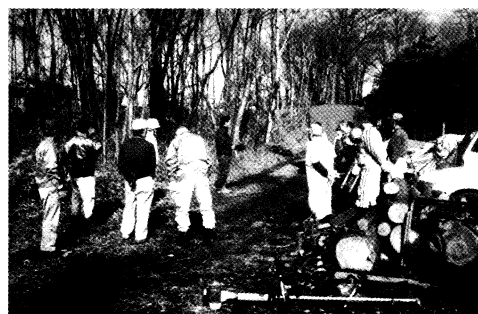
コース（距離）	スタート → ゴール
<p>変化にワクワク 高德神社・藤金コース (約5 km)</p>	<p>南公民館 → 正音寺 → 藤小桜並木 → 高德神社 → 学校給食センター → 法昌寺 → 南公民館</p> 
<p>歴史の息吹薫る 脚折・下新田コース (約5 km)</p>	<p>北公民館 → 稲荷神社(上社) → 善能寺 → 白鬚神社 → 脚折近隣公園 → 稲荷神社(下社) → 北公民館</p> 
<p>四季に薫る躍動の街 富士見コース (約4 km)</p>	<p>富士見公民館 → 富士見緑地帯 → 富士見北公園 → 富士見中央近隣公園 → 富士見西公園 → 富士見南公園 → 富士見公民館</p> 
<p>森と、田園と、ひとと 五味ヶ谷ふれあいコース (約3.5 km)</p>	<p>東公民館 → 第5号市民の森 → 平玉大権現 → 五味ヶ谷自治会館 → 杉下小学校 → 東公民館</p> 

## □期待される効果

- 歩くことによる運動効果が期待できます。
- 「ウォーキングマップ案内人」の育成等により、ウォーキングマップを活用した自主活動の展開が期待できます。
- 自然を活かした健康づくりは、身体的な活動効果以外にも、リラックス・睡眠・仲間づくり等、様々な健康効果が期待できます。
- 天然記念物や文化財等まちの歴史や自然に触れ、創作活動等様々な「楽しい健康づくり」の展開が期待できます。
- 歩くことにより、普段気が付かないまち発見があり、きれいなまちづくり等への展開が期待できます。

## ■「市民の森」

名 称	所 在	規 模
太田ヶ谷市民の森	太田ヶ谷 840-8外	11,315m <sup>2</sup>
羽折稲荷神社市民の森	下新田 580-1	6,928m <sup>2</sup>
鶴ヶ丘市民の森	鶴ヶ丘 374-1外	921m <sup>2</sup>
高德市民の森	三ッ木 124-1外	15,791m <sup>2</sup>
五味ヶ谷市民の森	五味ヶ谷 202-1外	10,032m <sup>2</sup>
高倉うきうき市民の森	高 倉 1000外	83,450m <sup>2</sup>



## □期待される効果

- 里山散策や里山保全活動は、健康づくりを意識せず、楽しみながらできる身体活動です。
- 里山では、光合成で供給された新鮮な酸素を十分に満喫できるだけでなく、リラックスのための「森林浴」も楽しめます。
- 里山の保全活動やレクリエーション等の身体活動の後は、心地良い疲労が生まれ、おいしく食事がとれ、よく眠れます。
- 共同作業を通じて、「仲間づくり」ができることと、土砂災害や洪水等を防ぐための防災機能や景観が高められて「都市の健康」にも貢献できます。

### (3) 自主的な活動の支援と交流

本市では、各公民館等を拠点として、多くの団体やサークルが自主的に学習・文化・スポーツ・レクリエーション活動を行っています。

これらの活動は、市民一人ひとりの生きがいづくりや健康づくり、地域での仲間づくり等に重要な役割を果たしています。

また、サークル活動で得た学習成果を地域（学校・自治会・子ども会・行政等）に還元することから、サークル自らが地域づくりの主体となって地域社会の形成に参画し、社会に働きかけていく事例が増えています。

今後も、団体やサークルなど自主的な活動を支援し、サークル間の交流、地域交流や世代間交流を促し、主体的な市民による健康づくりの輪が広がることをめざします。



#### ■公民館等の団体・サークル数

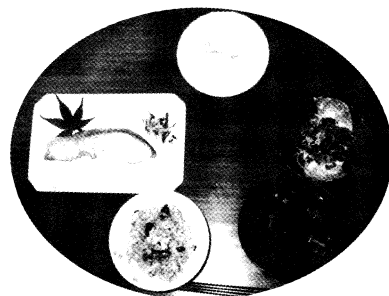
平成16年6月現在

<b>団体・サークル合計</b>	<b>850</b>		
東公民館	(110)	大橋公民館	(131)
西公民館	(76)	女性センター	(86)
南公民館	(93)	海洋センター	(60)
北公民館	(75)	中央図書館	(8)
富士見公民館	(94)	その他団体	(117)

## □期待される効果

- 食生活・運動・趣味等多様な分野での自主的な活動により、生活習慣改善や生活リズムの確保、ストレス解消等の健康づくりが期待できます。
- 団体・サークル活動により、地域社会の中での市民一人ひとりの仲間づくり、生きがいづくりが期待できます。
- 団体・サークル活動を通して、主体性・協調性が育まれ、地域社会の力を高めていくことが期待できます。
- サークル活動で得た学習成果を地域社会の中で活かすことにより、サークル自らが地域づくりの主体となって地域社会の形成に参画し、社会に働きかけていくことを通して、「楽しい健康づくり」の展開が期待できます。

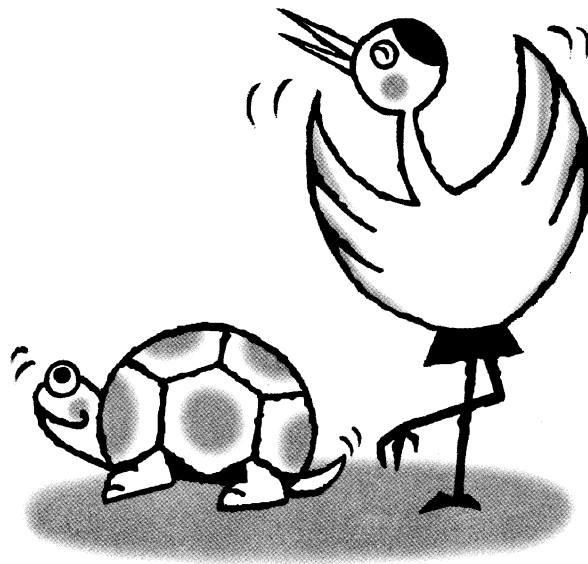
## 《こんな健康づくりが展開されています》





# 第5章

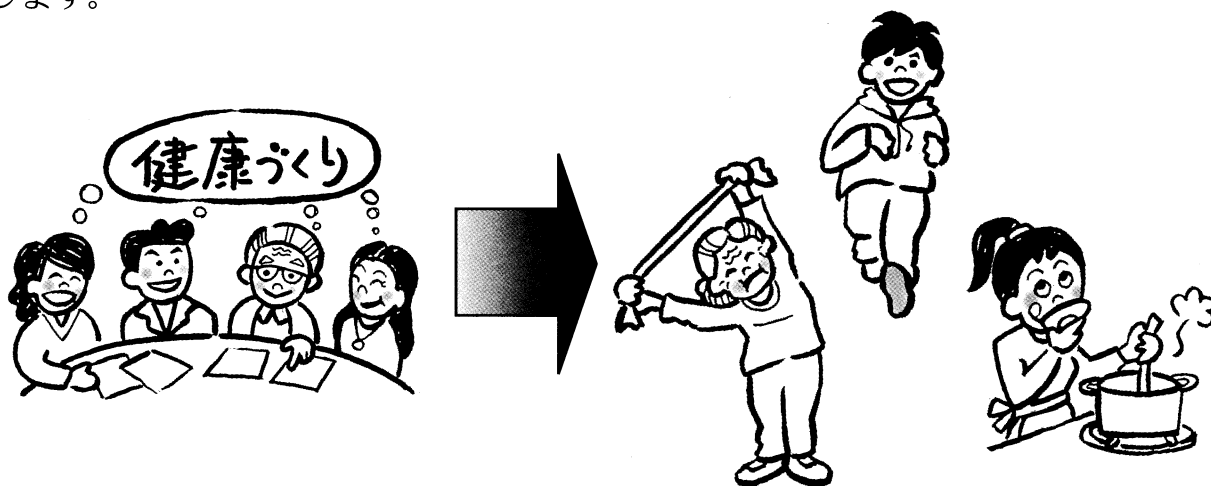
## 計画の推進



## 1 連携した健康づくり

本計画は、公募による委員で組織した健康づくり市民懇話会等との協働作業により策定しており、今後も、策定にあたり協力いただいた市民懇話会委員をはじめ、ラジオ体操連絡会や食生活改善推進員協議会等多くの健康づくり活動団体・サークルとの連携と交流を軸に計画を推進してまいります。

また、行政の各部門においても健康づくりの視点で、連携した取り組みを推進します。



地域の力を活かした連携

それぞれの日常活動で健康  
づくり普及の原動力に

### 楽しい健康づくりへの支援

#### ■ 公民館等と連携した健康づくりの推進

- 公民館等公共施設と連携した健康づくり事業の実施
- ボランティア団体等と連携した健康づくり事業の実施
- 健康づくりの視点・工夫を活かした講座等の開催
- 健康づくりのための情報の提供

#### ■ 自治会や地域の健康づくり支援

- 自治会や地域と連携した健康づくりの啓発と支援
- 健康づくり推進員の育成
- まちづくり市民講座の充実
- 地域の公園・広場等の愛護活動の普及（花づくり、清掃等）



## ■健康づくりの正しい知識の普及

- 生活習慣全体を見直すための講座の開催
- 市の封筒等を利用した、健康づくりの普及検討
- 健康づくりに関する正しい知識・情報の提供

## ■健康づくりに取り組む団体等との連携・協働

- ラジオ体操連絡会と連携した地域交流の推進
- ウォーキング愛好者と連携した地域交流の推進
- 食生活改善推進員協議会と連携した正しい食生活の普及
- 多様な活動団体と連携した健康づくり

## ■大学や企業等と連携した健康づくり

- 大学・研究機関等と連携した健康づくり
- JAいるま野等と連携した健康づくり
- 企業と連携した健康づくり

## ■自然を活かした健康づくりの推進

- 運動公園の活用
- 市民の森の活用
- ウォーキングマップの普及（まち発見・自然発見・歴史発見等）
- 安らぎの水辺・緑の散歩道の活用

## ■健康づくりのための環境整備

- 安心、安全な道路・公園、緑地等の整備の推進
- 道路・公園等施設のバリアフリーの推進
- 花とみどりのまちづくりの推進

## 2 計画の評価

本計画は、10年を計画期間としていますが、昨今の急激な社会情勢や経済環境の変動により、市民の意識や健康観も大きく変わる可能性があります。そのため、本計画は、国（健康日本21）や埼玉県（すこやか彩の国21プラン）の中間評価（実態値変化）等も参考に、柔軟に見直しを図ることとします。

なお、見直しの根拠となる進捗状況の評価にあたっては、これまでは他市に比べてどうかという「相対的評価」が中心でしたが、本市では、これまでと比べて良くなったのか、悪くなったのかという「経年的評価」を行うこととします。

その方法については、「個人の健康観・感や生活習慣改善」等に関する定点調査を行います。

## 評価の指標と目標値

「すこやか彩の国21プラン」の目標値を踏まえて、各「取り組みの目標」について、「評価の指標」と「現状値⇒目標値」を整理しました。

分野	取り組みの目標	評価の指標	現状値⇒目標値(目標年度平成26年度)
健康観・感	1日1回大きな声で笑おう	○健康の判断基準として、やる気や生きがいで判断する人を増やす ○1日1回大きな声で笑う人を増やす	23.3%(平成15年度) ⇒ 45% 市民健康意識調査に基づき 統計なし(平成16年度) ⇒100% 市民健康意識調査に基づき
食生活	おいしく・楽しくバランス良く食べよう	○朝ごはんを食べない人の割合を減らす	20.4%(平成15年度) ⇒9%以下 市民健康意識調査に基づき
身体活動	とにかく歩こう！ 体を動かそう！	○身体活動を心がけている人を増やす ○日常生活の中で、歩くことを心がけている人を増やす ○ラジオ体操の実施会場を増やす ○ウォーキング自主活動グループを増やす	73.4%(平成15年度) ⇒ 85% 市民健康意識調査に基づき 7,946歩(平成10年度) ⇒ 9,000歩以上 国民栄養調査に基づき 14会場(平成16年度) ⇒20会場 6グループ(平成16年度)⇒ 12グループ
休 養 ストレス	自分にあったストレス解消法でリフレッシュしよう	○ストレスをいつも感じている人の割合を減らす ○良く眠れているという人を増やす	21.9%(平成15年度) ⇒ 15% 市民健康意識調査に基づき 40.1%(平成15年度) ⇒ 80%以上 市民健康意識調査に基づき
歯科保健	歯と口の大切な役割を知ろう	○歯の健康づくりのために実行していることがある人を増やす	61.6%(平成15年度) ⇒ 80% 市民健康意識調査に基づき
アルコール	楽しく飲める節度・適量を知ろう	○多量に飲酒している人を減らす	9.3%(平成15年度) ⇒ 5% 市民健康意識調査に基づき
たばこ	行動に責任をもとう	○喫煙習慣の無い人を増やす	76.6%(平成15年度) ⇒ 85% 市民健康意識調査に基づき
	楽しい健康づくり	○身体活動を心がけている人は食生活にも関心がある ○身体活動を心がけている人は地域社会活動にも参加している	89.2%(平成15年度) ⇒100% 市民健康意識調査に基づき 30.8%(平成15年度) ⇒ 40% 市民健康意識調査に基づき

## ◆付録◆ 試してみよう! 鶴の舞い・亀のリラックス

### □ 鶴ヶ島の名の由来

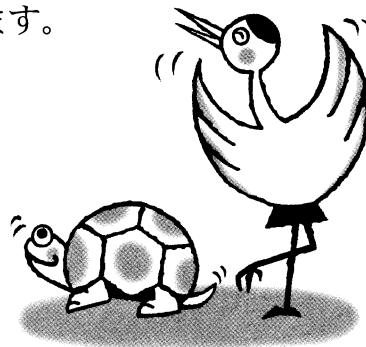
「鶴ヶ島」の名は、遠い昔、広い水田の中にひとつの島（小高い所）があり、そこに男松、女松が生えており、この相生（あいおい）の松に鶴が巣ごもり、縁起のよいことが重なったことから鶴ヶ島と名付けられ、それが村名（当時）発祥の由来であると伝えられています。



### □ 「鶴は千年、亀は万年」… 鶴は、長生きと幸せのシンボル

古来、日本には「鶴は千年、亀は万年」ということわざがあります。これは、「長生きしてめでたいこと」という意味ですが、元々は、鶴と亀を長生きと繁栄の象徴とした古代中国や古代朝鮮の思想が日本に伝わり、日本人の生活にことわざとして定着したと言われています。

折しも、「スローライフ」が世の中では流行っていますが、市民の皆様の長寿と生涯健康を願い、「鶴」と「亀」にちなんだゆっくりのびのびできる簡単な運動を紹介します。



### □ 「鶴の舞（開眼片足立ち）」と「亀のリラックス（のんびりストレッチ）」は、いつまでも元気で暮らすためのおまじない

人間の身体は大小650余りの筋肉で形成されており、その3分の2は下半身に集中しています。そのため、歩くことは身体の筋肉の約70%が動員された全身運動であり、気軽かつ安全に継続することのできる基本的な運動と言えます。

しかし、自動車に慣れ親しんだ昨今では、歩く機会が激減しています。ここで、もう一度、自分の足腰を鍛え直す必要があるのではないのでしょうか？

## 「鶴の舞い」で転倒予防

本市の名の由来ともなった、長生きのシンボル「鶴」の名前を冠した「鶴の舞い」は、誰にでもできる簡単な運動で、転倒防止の予防効果もあります。毎日、続けることで体調の変化を知ることができます。

老化は「足の衰え」からとも言います。一度、おまじないと思って試してみたらいかがですか？

### 1. 準備するもの

ストップウォッチ（ふつうの時計でもOKです）

### 2. 方法

①素足になります

②両手を腰に当て、左右どちらの足が立ちやすいかを調べてみてください。 (片足立ちを左右の足を交代させながらやってみて、やりやすい足を決めます)

③立ち足（指示足）が決まったら、両手を腰にあて、持ち上げた方の足を前方に5cm程度挙げて何秒間立っていられるかを計ります。



3. 記録 (1回で120秒立っていられたら、測定終了です。)

①記録は秒単位で計ります(秒未満は切り捨て)

②2回実施して良いほうのタイムを記録します。

4. 実施上の注意

周りに障害や段差・傾斜の無い滑らない床で行ってください。

5. 結果

下表の得点表を見て、自分の毎日の変化を比べてください。

得点	男性	女性
10	120秒以上	120秒以上
9	73～119秒	67～119秒
8	46～72秒	40～66秒
7	31～45秒	26～39秒
6	21～30秒	18～25秒
5	15～20秒	12～17秒
4	10～14秒	8～11秒
3	7～9秒	5～7秒
2	5～6秒	4秒
1	4秒以下	3秒以下

新体力テスト(平成11年 文部省)

注：これだけやっても健康になる訳ではありません。しかし、このような楽しい日常習慣の積み重ねで、健康を手にすることができます。

## 「亀のリラックス」でのんびりストレッチ

ストレッチ（柔軟運動）で、筋肉をゆっくり伸ばし心身の疲れをほぐしましょう。カメのように、のんびりと長く続けることで、筋肉の衰えを防ぎ、運動能力の低下を防ぎます。

### ■ストレッチにはこんな効果があります

#### ○硬くなった筋肉を伸ばす

本来、筋肉は伸びたり縮んだりしますが、長時間のデスクワークなどで固まってしまいます。伸ばしたり縮めたりして、筋肉をほぐすことは疲労回復にもなります

#### ○血行をよくして、筋肉・神経を回復させる

体は動かすことによって、血液を送る働きがあります。そのため、ストレッチによって、縮んで血行が悪くなった筋肉がほぐれて、血の巡りが良くなります。それが、筋肉の疲労回復などにも役立ちます。

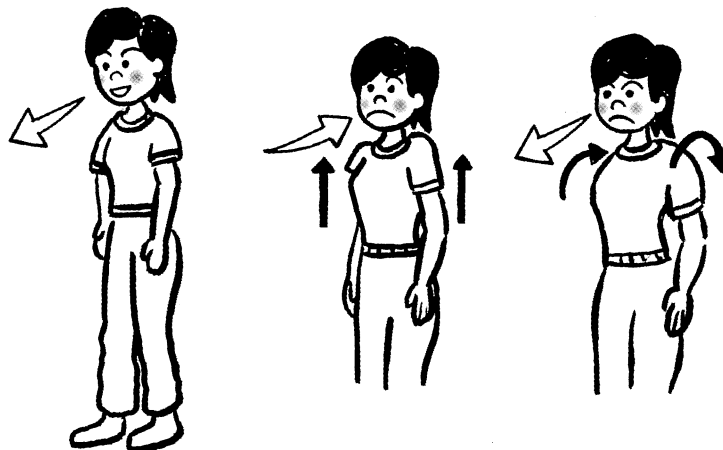
### ■ストレッチのポイント

リラックスした気分で、のんびりやりましょう。息は止めないで、呼吸はゆっくりと大きく行いながら、体の中に酸素を充分に取り入れて行きます。

### ■やってみよう！簡単ストレッチ

#### □胸と肩のストレッチ

- ① まっすぐに前を向き、背筋を伸ばしてリラックスします。
- ② 息をゆっくりと吸いながら両肩を上後方に上げます。
- ③ 息を吸いきったら今度はゆっくりと肩の力を抜いて下ろします。



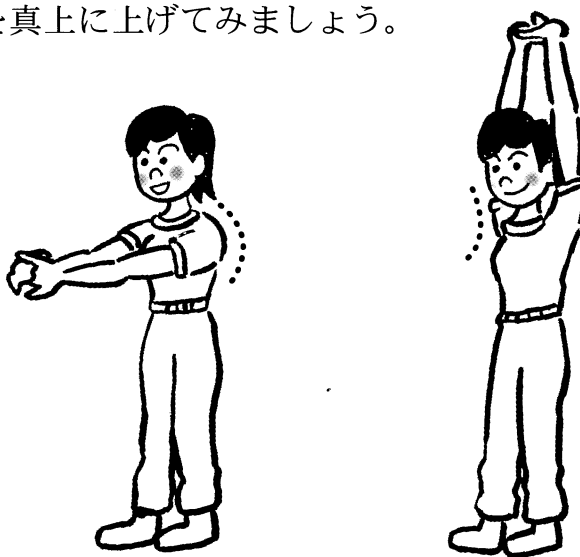
## □首のストレッチ

- ① 背筋を伸ばして両手を胸の上部に当てて息をゆっくりと吐きます。
- ② ゆっくりと息を吸いながら、天井を見るように首を伸ばします。
- ③ 息を吸いきったら、ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢にもどります。



## □腕と上体のストレッチ

- ① 背筋を伸ばし、体の前で両手を組んだら、まっすぐ前方に伸ばします。
- ② その腕を伸ばした状態のまま頭の上へゆっくり上げます。
- ③ 両腕を真上に上げてみましょう。



## 鶴ヶ島市健康づくり計画

平成17年3月

---

発 行 鶴ヶ島市

編 集 鶴ヶ島市健康福祉部保健センター

〒350-2213

埼玉県鶴ヶ島市大字脚折1922-10

電 話 049-271-2745

F A X 049-271-2747

ホームページアドレス

<http://www.city.tsurugashima.lg.jp/>





