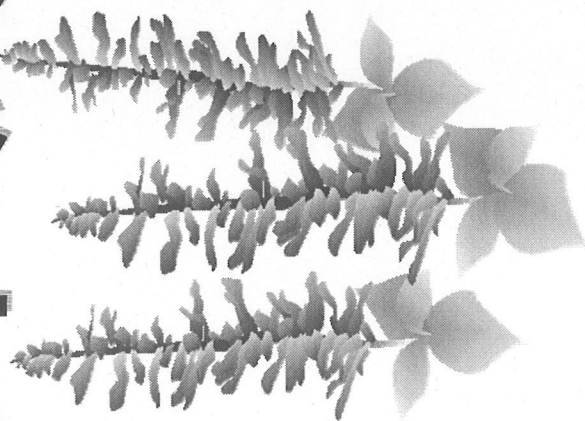


町田市における健康づくり推進活動支援	
町田保健所	
実施年度	開始 平成 15 年度 終了 平成 15 年度
背景	平成 15 年度からは健康増進法が施行され、健康増進における住民の責務が打ち出された。町田市においては、町田市保健医療計画で主要課題のひとつとして「健康づくりの促進」を挙げ、市民と市が一体となって推進している。町田市は住民の自主グループによる活動が盛んであり、住民組織数も 3,000 を超える。 町田市はそのような住民組織や各種自主グループがより有機的に連動し、推進していく手法について検討したいと考え、保健所に対して協力要請があった。この要請にこたえ、市民と市・保健所が協働して手法を検討し、地域住民の自主的な健康づくり活動の推進・充実を目指し、「健康づくり推進員活動のためのハンドブック」を作成することとなった。
目標	町田市・市民が協働で推進している「健康づくり」を、より効果的・有機的なものにするための連携・協力体制づくり・基本的な考え方を取りまとめる。
事業内容	健康づくり推進員が地域とのつながりを持ち、実際の健康づくり活動の際に役立つハンドブックとする視点で取り組む。 町田市健康づくり推進員と市・保健所で月 1 回から 3 回の頻度で話し合いをもち、ハンドブック作成について検討を重ねてきた。 「町田市健康づくり推進員ハンドブック」 仕 様：サイズ-B5 版 2 色刷り 約 20 ページ 作成部数：700 部（今期と来期の健康づくり推進員に配布予定） 内 容：地域で健康づくり活動を進めていくためのイメージ 活動する際の資源 具体的な事例等
評価	平成 16 年 3 月に町田市健康づくり推進員の総会において配布した。推進員から、使いやすい大きさのもので、今後役立てていきたい等の声があった。 町田市内においても、各地域により、住民のニーズ・地域の資源等が異なる。また、健康づくり推進員が実際に利用して、補足・加筆が必要などところ等も出てくると思われる。そのため、今後新たな情報を加え、より利用しやすいハンドブックとなるように改訂していくことが必要である。
問い合わせ先	町田保健所 保健対策課 地域保健係 電 話 042-722-0621 ファクシミリ 042-722-3249 E-Mail

町田市健康づくり推進員 ハンドブック



目 次

1	町田市健康づくり推進員の役割	1
2	健康づくりのイメージ	2
3	活動を始めるにあたって	4
4	お役立ち情報	6
	①関係機関	6
	②利用できる施設・自主グループ	10
	③NPO	13
5	活動事例	14
	①おいしく簡単男性クッキング	15
	②地域での機能訓練会	16
	③親子クッキング教室	17
	④恩田川ウォークと昭和薬科大学薬用植物園見学	18
	⑤骨を丈夫にするために（骨強度測定）	19
6	町田市健康づくり推進員要綱	20

町田市健康づくり推進員ハンドブック企画委員

町田市健康課

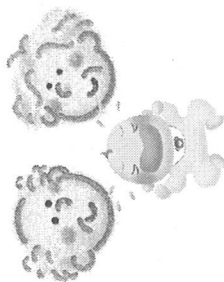
東京都町田保健所

2004年 3月

子どもから高齢者まで 地域で暮らす全ての人の 健康づくり

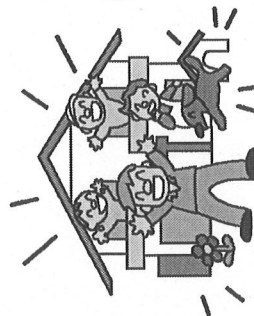


- 子どもが元気に外で遊んでいる
- だれもがいぎいき生活できる
- いつまでも若々しく元気で喜らす
- 子どもから高齢者までが、気軽にふれあえる



私たち一人ひとりが主役です 「今日も一日元気だったね」といいき 楽しく生活をしましょう

- 顔見知りがいる
- 地域で助け合いや相談、話し合いができる
- 地域活動に参加する



健康は心と体の両方が大切



栄養

- 楽しく食べる
- バランスよい食事
- 食べ過ぎない
- 快食、快便
- よくかんで食べる



身体づくり

- 身体を動かすために健康体操をする
- 疲れをためない
- 歯の健康を維持できるようにする
- 定期的に健診を受ける

生きがい

- 幸せを感じる
- ストレスを解消できる
- 生きててよかった！と思える
- 趣味を持つ