

「ひのびと 日野人げんき!」プラン

「だれもが健やかでいられるまちづくり」を進めます

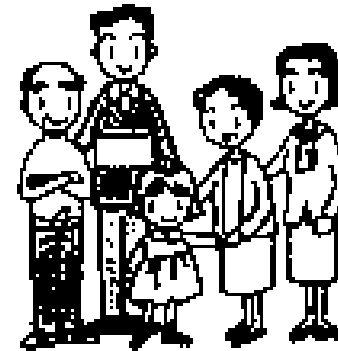
基本方針

- 1、一次予防の重視
- 2、子育て・子育て不安ゼロ、高齢者寝たきりゼロの実現
- 3、健康目標の設定と市民評価

「日野人げんき!」プランは日野市の現状を踏まえ、健康づくりに関するさまざまな情報を提供するとともに、生活習慣の改善や健康づくりに必要な環境整備を推進することにより、市民一人ひとりの自発的な健康づくりを支援し、基本理念の「だれもが健やかでいられるまちづくり」の実現をめざします。

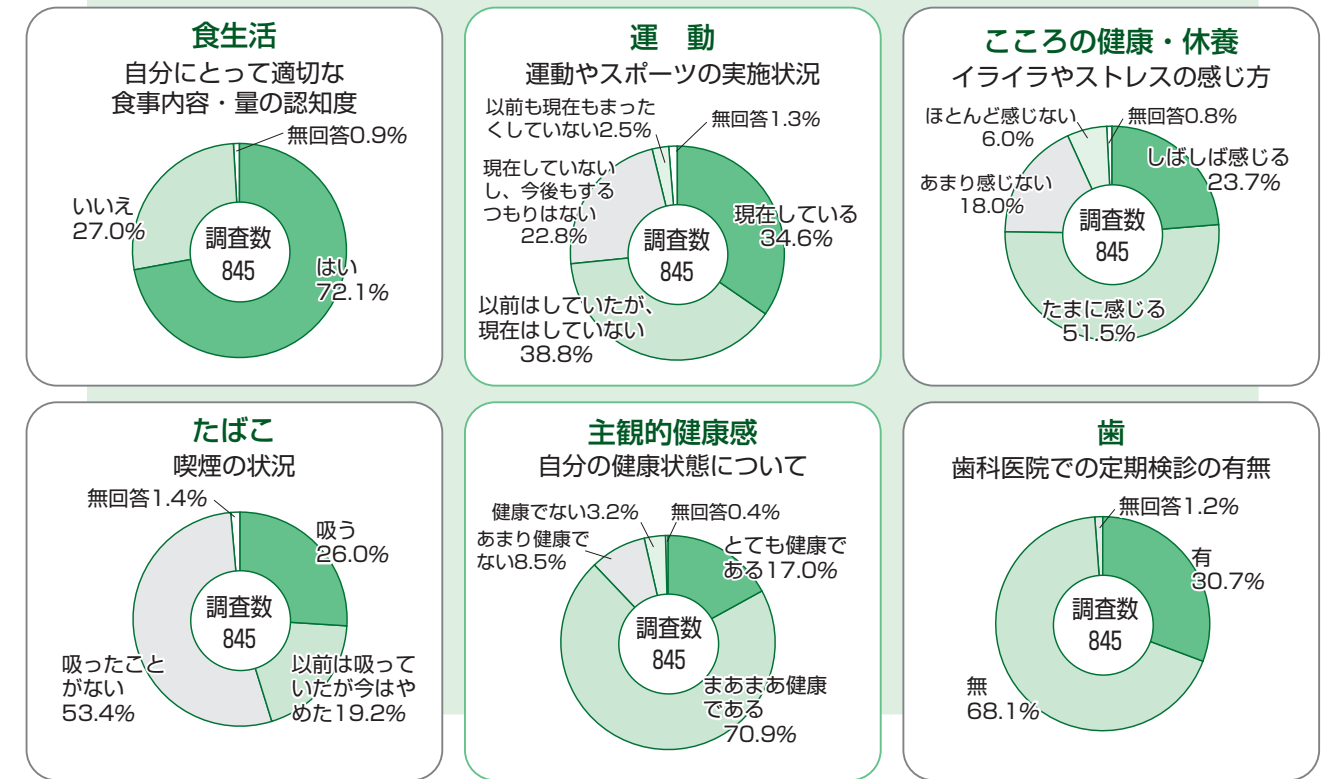
今号では、このプランの概要をお知らせします。

問合せ先 健康課 ☎581-4111



日野市民(20~64歳)の健康度

「日野人げんき!」プラン策定のための市民アンケート調査報告書から



子育て・子育て不安ゼロに向けて

目標1 安心して妊娠・出産するための支援

- (1) 妊娠・出産に対する支援を充実します
- (2) 夫婦の協力による子育ての意識づくりを促進します

目標2 子どもの健やかな発育・発達の支援

- (1) 健康診査や予防接種及び相談を充実します
- (2) 食環境を充実します
- (3) 歯科保健を充実します
- (4) 子どもの豊かな遊びの環境づくりを進めます
- (5) 充実した医療環境を整備します
- (6) 学童・思春期における保健教育を充実します



▲乳幼児健康診査・相談を充実していきます

目標3 子育て中の親への支援

- (1) 子育てに関する相談体制を充実します
- (2) 子育てが楽しめる環境づくりを進めます
- (3) 親自身の心の安定と健康づくりを進めます
- (4) 地域における子育て支援を充実します



▲保護者の仲間づくりや交流の場を整備します

地域の特色を生かした健康なまちづくり

《第1グループ》

- 〈地区のキャッチフレーズ〉
- 安全で安心できるまちづくり
 - にぎわいのあるまちづくり

- 〔行動計画〕
- 食を楽しもう
 - 地元の産物であるブルーベリーを活用し、ジャムやケーキ作りなど食を通じて交流を深めよう
 - ・実践女子大学の栄養学科との連携



▲人口急増する東町地区



▲ブルーベリー

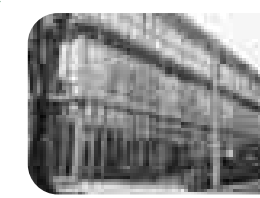
《第2グループ》

- 〈地区のキャッチフレーズ〉
- 地域の人の顔が見えるまち
 - 声かけができるまち



▲旭が丘中央公園

- 〔行動計画〕
- 地域を知る歩こう会をつくろう
 - 日野人げんき体操を開発して普及しよう(オリジナル軽体操)
 - ・体験談を聞く
 - ・学校施設を活用
 - ・家族の誘い合い
 - ・サークルのリーダーに参加してもらう
 - 声かけ運動を始めよう
 - 地域の公園や地区センター等を活用して世代間交流を促進しよう
 - さわやか健康体操を充実しよう
 - ・公園の活用



▲多摩平の森ふれあい館



▲多摩平の森

高齢者寝たきりゼロに向けて

目標1 生活習慣の改善

- (1) より良い食生活のための支援をします
- (2) 運動・スポーツによる健康づくりを進めます
- (3) 心の健康相談・教育を充実します
- (4) 飲酒・喫煙について正しい知識の普及・啓発に努めます
- (5) 歯科保健対策を推進します



▲各種栄養教室や相談体制の充実を図り、生活習慣病予防の普及・啓発に努めます

目標3 生きがいづくりや心の充足の向上

- (1) 地域活動グループを支援します
- (2) 仲間づくりを促進します
- (3) 生涯学習を推進します
- (4) 社会活動への参加を促進します

目標2 健康の維持・増進の環境づくり

- (1) 女性の健康相談を進めます
- (2) 健康診査とフォローアップを充実します
- (3) かかりつけ医を普及します
- (4) 健康づくりを啓発します
- (5) 健康づくり推進員の養成と活動を推進します
- (6) 地域医療体制を充実します
- (7) 健康を支える都市環境を整備します



▲健康づくり推進員を養成し、地域の健康づくりを広げていきます

目標4 介護予防の推進

- (1) 生活支援サービスを推進します
- (2) 介護予防を推進します



▲さわやか健康体操等の充実を図ります



▲パワーリハビリテーション後のフォローアップを実施します

《第3グループ》

- 〈地区のキャッチフレーズ〉
- 市民みんながいぎいき歩いているまち
 - 自分の健康状態を知り、健康管理を向上するまちづくり
 - お互いの顔がわかるまちづくり

- 〔行動計画〕
- ウオーキングサークルをつくろう
 - ・浅川の土手を歩こう。楽しく1万歩歩く
 - 地域住民の健康管理意識を高めよう(禁煙・分煙運動)
 - ・広報を読む
 - ・健康診断を積極的に受診する
 - ・機関紙を作成し、国保加入者にPRする
 - 男性の料理教室、高齢者昼食会を開催しよう
 - ・自治会や自主グループ等で開催



▲浅川の土手

《第4グループ》

- 〈地区のキャッチフレーズ〉
- いきいき人生、健康づくりで仲間づくり

- 〔行動計画〕
- 対象別ウオーキングコースを設定しよう
 - ・浅川、程久保川、七生丘陵の活用
 - ・運動を生活の一部として習慣化する
 - オリジナル軽体操を開発し、普及しよう
 - 声かけグループ参加運動を行おう
 - ・家族、近所、仲間を誘う
 - 地域内の大学生との交流を進めよう
 - ・学校のサークル活動と地域をつなげる



▲丘陵地の坂道



▲ふれあい橋から浅川の土手へ

■プランの期間

本プランは平成15年(2003年)度から平成22年(2010年)度までの8カ年とし、5年をめぐりに評価、見直しを行います。

■プランの推進に向けて

1. 健康づくり推進員の養成と活動の推進
2. 健康に関する情報の提供・意識啓発の推進
3. 「健康なまち日野」をめざし、推進体制及び専門的人材の確保
4. 職域保健、地域保健、学校保健の連携
5. 健康づくりの評価

「日野人げんき!」プラン及びこのプラン策定のための市民アンケート調査報告書は、生活・保健センター内健康課、市内図書館でご覧になれます。またプラン概要版は、ご希望の方に配布しています。