
	<p>千葉県</p> <h1>野田市</h1> <p>～人のつながりがまちを変える～ みんなでつくる 学びと笑顔あふれる コウノトリも住めるまち</p> 	<p>【データ】</p> <p>※平成31年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：154,404人 ・世帯数：68,166世帯 ・面積：103.55km² ・野田市の花：つつじ 木：けやき ・特産物：しょうゆ、枝豆、せんべい ・主な健康イベント 野田市健康づくりフェスティバル (野田会場・関宿会場)
<p>市長 鈴木 有</p>		

●野田市の紹介

野田市は、千葉県の北西部で関東平野のほぼ中央に位置しており、市の東を利根川、西を江戸川、南を利根運河に囲まれた水と緑に恵まれた地域です。

当地は、古くからこの水の恵みを活用してきました。北部は大都市江戸への玄関口であり、重要な川の関所が設けられた関宿藩の城下として、南部は江戸っ子の食文化を支えた醤油醸造業を中心に、文化と歴史が豊かに発展してきました。

このように、自然や歴史、文化が調和しながら発展してきた野田市には、多くの名所や史跡などが数多く点在しています。

人口15万4千人の中堅都市として健康・福祉の増進を推進するとともに、豊かな

自然環境を将来の子どもたちに継承するため、自然環境の保護・再生に意欲的に取り組んでいます。

自然と共生する持続可能な地域づくりのシンボルであるコウノトリの放鳥をスタートし、現在は、6羽のコウノトリが日本各地の空を飛んでいます。コウノトリの位置情報は、野田市のホームページから確認することができます。



●健康都市の取組

<野田市健康づくり推進計画21（第3次）の策定>

全ての市民が健康で、自分らしくいきいきと地域で生活ができ、こころ豊かなまちづくりを目指すため、平均寿命の延伸、健康寿命の延伸、生活習慣病の改善及び子どもの健やかな成長を基本目標に、成人の生活習慣改善に関する9分野（栄養・食生活、身体的活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）に母子保健を加えた10分野について定めた「野田市健康づくり推進計画21（第3次）」を策定し、この基本計画に基づいて施策を推進していきます。

<健康づくりフェスティバル>

健康づくりの三本柱である栄養・運動・休養の観点から総合的に健康を考え「自分の健康は自分で守る」というスローガンをもとに自らの健康づくりの意識を高め実践できるように普及

啓発することを目的として毎年 10 月に保健センターと関宿保健センターで健康づくりフェスティバルを開催しています。

昨年度は、“はじめよう 続けよう！あなたと家族の健康づくり”をメインテーマ、“たばこ”をサブテーマに、関係団体が様々なブースを設け、健康づくりや健康管理に関する情報をスタンプラリー形式で楽しく学べるものにしました。合わせて 1,463 人の来場者がありました。



<シルバーリハビリ体操>

平成 29 年度より「介護予防 10 年の計」として長期的な視点で、介護予防に関する知識の向上を目指しており、その中心となるシルバーリハビリ体操は、身体能力が低下した高齢者でも無理なく行える 92 種類の体操です。指導士となった市民が地域の市民を指導する仕組みのため、多くの専門職を必要としません。この取組は、茨城県で 10 年の実績があり、多くの指導士を養成することで軽度の要介護認定率が抑制されたというデータがあります。野田市では、指導士 500 人の誕生を目指し、体験教室での周知や指導士養成講習会を開催しています。



<ウォーキング講習会>

手軽に行えるウォーキングを通じて、運動するきっかけを与え、運動に対する興味を持たせることで、健康づくりを推進することや継続して運動するための自主グループの育成を図ることを目的としています。

健康運動指導士等を講師として招き、講話と実技で 1 時間 30 分程度の講習会を実施しており、講習会 3 回開催のうち、1 回は初めてウォーキングを行おうと考えている方を対象とし、残り 2 回は日頃からウォーキングを実践している方や自主グループ等に参加している方を対象として実施しています。

