

 <p>市長 星野 順一郎</p>	<p>千葉県</p> <p>あ び こ し</p> <h1>我孫子市</h1> <p>手賀沼のほとり 心輝くまち</p> <p>～人・鳥・文化のハーモニー～</p>	<p>【データ】</p> <p>※平成31年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人口：132,167人</li> <li>・世帯数：59,160世帯</li> <li>・面積：43.15km<sup>2</sup></li> <li>・市の花：ツツジ</li> <li>・市の木：ケヤキ</li> <li>・市の鳥：オオバン</li> </ul>	 <p>市章</p>

<p>担当部署</p> <p>健康福祉部健康づくり支援課</p>	電 話	0 4 - 7 1 8 5 - 1 1 2 6
	F A X	0 4 - 7 1 8 7 - 1 1 4 4
	メール	abk_hokencenter@city.abiko.chiba.jp

### ●我孫子市の概要



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

我孫子市は、海拔約20m、南北延長は最長部で約4km、東西延長約1.4km、面積はおよそ43.15平方kmです。地理的には千葉県の北西部に位置し、東に印西市、南と西は手賀沼を隔て柏市があり、北は利根川をはさんで、茨城県取手市・北相馬郡利根町と隣接しています。手賀沼と利根川に囲まれた水と緑豊かなまちで、白樺派をはじめとした多くの文人たちが居を構えた文学のまちでもあります。昭和30年4月に我孫子町、布佐町、湖北村が合併して我孫子町となり、昭和45年7月に現在の我孫子市となりました。都心から約40km、常磐線で35分の近距離にあることから、首都圏へ通勤する人々の住宅都市として発展してきました。

### ●健康都市の取組み

我孫子市では、平成27年度から10年間を計画期間とする「第2次心も身体も健康プラン」を平成27年3月に策定し、推進しています。計画策定から5年目を迎える今年度は市民アンケートを実施し、計画の中間評価を行います。

本計画は、「自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり」を基本理念に掲げ、市民の主体的な取り組みを支援するとともに、市民・行政・関係機関が一体となり、一次予防を重視した健康づくり、食育や歯と口腔の健康づくりの推進に取り組むことで、誰もが生涯をとおして健康で自立した生活をおくれるまちを目指しています。

今年度から胃がん検診における胃内視鏡検査を導入しました。また、これまで実施していた、産婦の心身のケアや育児サポート等の支援を行う産後ケア、産婦健康診査、6024歯科健康診査、市内保育園・幼稚園・小学校でのフッ素洗口、健康に関する動画配信等のサービスも継続し、今後も市民が健康にいきいきと生活できるまちづくりを推進していきます。

## ●市民との協働

### 【健康づくり推進員および食生活改善推進員の活動】

健康づくり推進員および食生活改善推進員は、市と地域をつなぐ健康づくりの担い手として、市民の健康づくりを推進するための活動を行っています。

研修や講演会等で得た知識を活用し、調理実習を含めた栄養教室の開催、健康フェアでのカルシウム摂取啓発等、様々なイベントに参加しています。

子宮頸がん・乳がんの集団検診時には、母親が受診しやすい環境を整えるため、子どもの一時預かりを行う際のサポートスタッフとしての活動を行い、子育て世代から、受診しやすくなったという声が聞かれています。



### 【シニアリーダーの育成】

高齢者が身近な地域の通いの場で気軽に介護予防に取り組めるよう、市民団体のリーダー向けに研修会を行っています。認知症予防を中心とした介護予防の知識やプログラムを習得していただき、地域住民による活動の場を通じて介護予防の普及・啓発を行っています。

### 【健康生活サポートリーダー】

市内3カ所の公園に設置された運動用遊具を利用した遊具うंदう教室を開催し、『五年後も今のまま、元気に過ごそう！』をキャッチフレーズに、介護予防や運動習慣、健康づくりに関する知識を普及する活動を行っています。

## ●我孫子市の観どころ



手賀沼親水広場：広場内の「水の館」1階では手賀沼の水環境保全に関する展示や学習コーナーがあり、「あびこ農産物直売所あびこん」とレストラン「米舞亭」では地元農産物を使った加工品や料理を楽しむことができます。3階展望室からは手賀沼を一望でき、プラネタリウムも楽しめます。施設周辺では手賀沼の豊かな自然にふれるさまざまなイベントが行われ、にぎわいとやすらぎの水辺空間となっています。



我孫子市鳥の博物館：鳥類専門博物館。“人と鳥の共存をめざして”を全体テーマとしています。展示は「手賀沼の自然と鳥たち」・「鳥の世界」・「人と鳥の共存」の3つのテーマで構成されています。



手賀沼花火大会：夏の風物詩として1万発以上の花火が打ち上げられ40万人以上の方々が観覧されます。本年度は8月3日（土）に、手賀沼湖上より13,500発の花火が打ちあがる予定です。



ジャパンバードフェスティバル：毎年、手賀沼公園、手賀沼親水広場などの会場で、鳥を愛する人たち、自然環境を大切にしている人たちが一堂に集まり、研究や活動の成果などを発表します。今年は11月2日（土）・3日（日）に開催します。