
	<p>千葉県 あ び こ し <b>我孫子市</b> 未来につなぐ 心やすらぐ水辺のまち 我・孫・子</p>	<p>【データ】 ※令和6年3月1日現在 ・人口：131,152人 ・世帯数：62,209世帯 ・面積：43.15km<sup>2</sup> ・市の花：ツツジ ・市の木：ケヤキ ・市の鳥：オオバン</p>  <p>市章</p>
<p>市長 星野 順一郎</p>		

担当部署	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
健康福祉部健康づくり支援課		

### ●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、我孫子-東京間は最速38分（JR上野東京ライン、JR常磐線）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、令和4年度から令和15年度までの12年間を基本構想の期間とする「第四次総合計画」がスタートしました。「誰もが健康で自分らしく ともに暮らせるまちづくり（健康福祉）」「子どもと子育てにათათかいまちづくり（子ども・教育）」など8つの基本目標を定めています。

また、「第2次心も身体も健康プラン」を策定し推進しています。「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。今年度は、令和7年度からの次期計画策定に取り組んでいきます。

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、健康フェアでの運動やバランスの良い食事の啓発等、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。



### 【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んどう教室を開催し、『5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階に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。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。



### 【ジャパンバードフェスティバル】

毎年、手賀沼親水広場、手賀沼公園などの会場で、鳥を愛する人たち、自然環境を大切にす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。