
 <p>市長：高木貴行</p>	<p>岐阜県</p> <p>たじみし</p> <h1>多治見市</h1> <p>市民が主役のまちづくり</p>  <p>市章</p>	<p>【データ】※令和6年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人口：105,713人</li> <li>・世帯数：47,993世帯</li> <li>・面積：91.25km<sup>2</sup></li> <li>・市の花：キキョウ・ツツジ</li> <li>・市の木：シデコブシ・イチヨウ</li> </ul> <p>【連絡先】</p> <p>市民健康部保健センター</p> <p>電話：0572-23-5960</p> <p>FAX：0572-25-8866</p>
--	---	---

### ◆多治見市の紹介

多治見市は、昭和15年に誕生しました。古くから陶磁器やタイルなど美濃焼の産地として発展し、昭和50年代の丘陵部の宅地開発や平成18年には土岐郡笠原町と合併し、人口10万を超える岐阜県東濃地方の中核都市となっています。

開山700年の虎溪山永保寺、1930年設立の神言修道院、美濃陶芸の人間国宝を複数輩出するなど、長い歴史に裏打ちされた人を育てる文化を礎に、子育て環境、教育環境、安心して暮らせる地域づくり、コンパクトシティ、企業誘致などの政策を充実し「市民が主役のまちづくり」をスローガンに、まちづくりを進めています。

### ◆健康都市の取り組み

平成13年度、健康増進法に基づく健康づくり計画として、健康寿命の延伸と生活の質の向上を基本方針とした「たじみ健康ハッピープラン」を策定し、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう「食生活」「運動」「喫煙対策」の3分野を優先課題として生活習慣の改善のための事業を推進しました。

平成15年度には、“21世紀に健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち”を願って、「たじみ健康都市」を宣言しました。

さらに、平成17年7月にWHO健康都市連合メンバーに加盟し、国際基準の健康づくり運動にも積極的に取り組んでいます。

#### 【たじみ健康都市宣言】

たじみの豊かな自然と活力のある地域のもと、心身ともに健やかで充実した生活を続けられることが私たちの願いです。多治見市民がお互いに手を携えて「自らの健康は自らの手で作る」を基本として、生涯にわたる健康づくりを進めます。

私たちは、21世紀に「健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を願い、「健康都市たじみ」をここに宣言しました。



多治見市のマスコットキャラクター  
うながっぱ

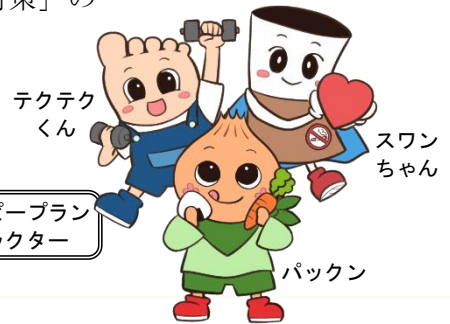
- 一、食生活に気を配り、生活習慣の改善に取り組みます。
- 一、日常生活に運動を取り入れ、活動的なライフスタイルを身に付けます。
- 一、喫煙の害に対する知識を深め、健康への影響を若い世代に伝え、快適な環境づくりを目指します。
- 一、休養を自分にあった方法で取り入れ、こころいきいきとした生活を目指します。

## 【たじみ健康ハッピープラン（第3次）の推進】

令和3年度に行った健康調査の結果を踏まえ、令和6年度から12年計画のたじみ健康ハッピープラン（第3次）を策定しました。本プランには、20以上の関係機関・団体や市民、12以上の庁内関係者で構成される、第3次たじみ健康ハッピープラン策定会議の委員が携わっています。また本プランは、市民が主体となり生涯を通じて健康づくりに取り組めるようなライフステージ別の行動目標の設定があることや、社会で支える健康づくりとして地域や行政・関係団体が一丸となって“自然に健康になれるような環境づくり”を目指していることが特徴です。科学的根拠に基づき、専門家の助言を得て、「食生活」「運動」「喫煙対策」の3つの優先課題を重点に、健康づくりを推進しています。



第3次たじみ健康ハッピープラン策定会議で議論する様子



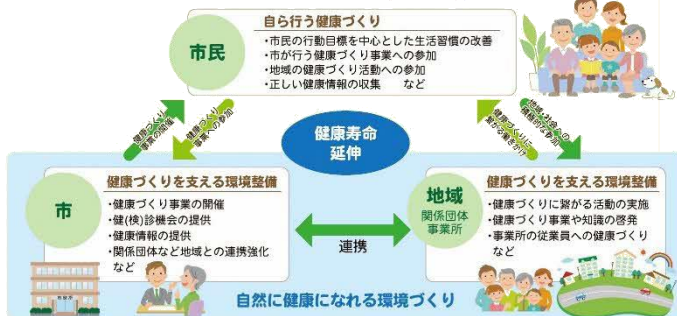
たじみ健康ハッピープラン  
イメージキャラクター

### 市民の行動目標

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
次世代期 0～19歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝に野菜を食べる</li> <li>うす味になれる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遊びやスポーツでからだを動かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ※3等を含め</li> <li>受動喫煙※4を受けない</li> <li>タバコの害を知る</li> <li>タバコを吸わない</li> </ul>
青壮年期 20～64歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を今より1皿プラス※1する（3食野菜摂取をめざして）</li> <li>減塩する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今よりプラス10分歩く</li> <li>積極的に運動する（週1日の運動）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ※3等を含め</li> <li>受動喫煙※4を受けない</li> <li>タバコの害を知る</li> <li>禁煙する</li> </ul>
高齢期 65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜もタンパク質食品※2も食べる</li> <li>減塩する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今よりプラス10分歩く</li> <li>積極的に外出する（こまめにからだを動かす）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ※3等を含め</li> <li>受動喫煙※4を受けない</li> <li>タバコの害を知る</li> <li>禁煙する</li> </ul>

※1 1皿プラス……野菜350gの目安が小鉢5皿分相当のため、サラダ等の小鉢や小皿料理を「1皿（野菜70g相当）」と数える  
 ※2 タンパク質食品……肉、魚、卵、大豆製品のこと  
 ※3 加熱式タバコ……タバコ葉やその加工品を燃焼させず電氣的に加熱してエアロソ化したニコチンを吸入するタバコ製品  
 ※4 受動喫煙……タバコ等から出てる煙、エアロゾルや、吐き出された煙、エアロゾルを吸わされてしまうこと

### 計画の仕組み



## 【健康づくりに関わるボランティア活動】

### <健康づくり推進員>

養成講座を受講した推進員50人が4つの地区に分かれ、たじみ健康ハッピープラン推進のため、地域での活動を数多く実践しています。ウォーキングコースの企画・運営や各地区における筋力アップ体操の指導をはじめ、親子さんぽの実施、禁煙啓発活動、オーラルフレイル啓発活動、推進員活動のPRなど、市民に密着した活動を幅広く実施しています。



健康づくり推進員によるウォーキングの様子

### <食生活改善推進員（ヘルスマイト）>

毎年の栄養教室においてヘルスマイトを育成し、健康ハッピープランの食生活の重点課題である「減塩」「野菜摂取」の周知啓発だけでなく、地域活動への協力、各校区での子どもから高齢者までを対象とした教室など幅広い活動を実施しています。



ヘルスマイトによる地域での食育活動の様子