

 市長 星野 順一郎	<b>千葉県</b> あ び こ し <h1>我孫子市</h1> <p>手賀沼のほとり 心輝くまち ～人・鳥・文化のハーモニー～</p>	<b>【データ】</b> ※平成28年4月1日現在 <ul style="list-style-type: none"> <li>・人口 : 132,715人</li> <li>・世帯数 : 57,362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>  市 章
--	--	--

担当部署  健康福祉部健康づくり支援課	電 話	04-7185-1126
	F A X	04-7187-1144
	メール	abk_hokencenter@city.abiko.chiba.jp



我孫子市マスクットキャラクター  
手賀沼のうなきちさん

我孫子市では、平成26年度から「誰もが、いつでも、どこでも取り組める」健康づくりを推進するための「健康に関する動画配信」を開始、産後2か月未満の母子に対して母体のケア・乳児ケア・育児相談など心身のケアや育児サポート等の支援を行う産後ケアを充実、平成25年度から市内保育園・幼稚園で実施しているフッ素洗口事業を平成28年度は小学校にも展開していきます。

今後も、全庁をあげて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。

### ●我孫子市の特徴

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14km、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、手賀沼と利根川にはさまれた細長い馬の背状の土地となっています。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。豊かな水と緑に恵まれ、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。

### ●我孫子市の観どころ



手賀沼：四季折々の風情が楽しめるあびこの象徴的な風景です。手賀沼公園が整備され、ふれあい岸辺では小魚や水鳥を間近に見ることができます。子ども広場やバスケットゴール、ミニSLなどもあります。



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6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5日（土）・6日（日）に開催します。

### ●健康都市の取組み

我孫子市では、平成16年に市の健康増進計画である「心も身体も健康プラン」、また、平成18年に食育基本法に基づく「食育推進行動計画」、平成24年に「歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定し、推進しておりましたが、平成26年度をもって3計画が計画期間を終えるにあたり、平成27年3月にこれらの3計画を統合した「第2次心も身体も健康プラン」を策定いたしました。

本計画は、「自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり」を基本理念とし、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。

### ●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。



#### 【シニアリーダーの活動】

シニアリーダーは、市内3カ所の公園に設置してある運動用遊具を利用した遊具うんどう教室を開催し、『五年後も今のまま』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。

また、高齢者が身近な地域の通いの場で介護予防に取り組めるよう、各種市民団体のリーダーを対象に、筋力アップや口腔体操、認知症予防等のプログラムの提供を行い支援しています。