

 <p>市長 水谷 洋一</p>	<p>北海道</p> <p>あばしりし <b>網走市</b></p> <p>「豊かなオホーツクに 活気みなぎるまち 網走」</p>   <p>市章</p>	<p>【データ】 ※平成 28 年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人 口:36,513 人</li> <li>・世帯数:18,111 世帯</li> <li>・面 積:471.00 km<sup>2</sup></li> <li>・市の花:えぞむらさきつつじ 木:かつら</li> <li>・特産物:クジラ、カラフトマス、スケトウダラ、キンキ、シラウオ、ワカサギ、シジミ、馬鈴薯、麦、甜菜、かまぼこ</li> <li>・イベント:オホーツク網走マラソン(9月) あばしりオホーツク流氷まつり(2月)</li> </ul> <p>【連絡先】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・担 当:市民部健康管理課(保健センター)</li> <li>・電 話:0152-43-8450</li> </ul>
---	---	---

## ■網走市の紹介

網走市は、世界自然遺産の知床や阿寒、大雪山の3つの国立公園に囲まれた網走国立公園の中心に位置しています。市街地近くには、知床連山を眺望できる名勝天都山があり、緑豊かな市街地を形成しています。また、道東の観光地は日帰り圏内のため、網走を拠点にゆとりをもった観光地や温泉地めぐりができます。

そして、新鮮な魚介類の宝庫であるオホーツク海や、市街地を貫流する網走川、ラムサール条約登録湿地の濤沸湖をはじめとする大小5つの湖沼が織りなす、水と緑の自然景観は一見の価値があります。市内ではカヌー、乗馬、釣り、ゴルフ、野鳥観察、ウォーキング、サイクリング、テニス、スキー、スノーボード、スノーモービル、スノーバギーなど四季を通じて様々な遊びが気軽に楽しめるほか、市内には四季折々の景観スポットが多数点在していますので、写真やスケッチの画題探しには苦労しません。



## ■健康都市に向けた取り組み

### 1 「健康・スポーツ都市宣言」

心身ともに健康で生き生きと暮らすことは、網走市民みんなの願いです。

わたしたちは、網走の将来像「豊かなオホーツクに活気みなぎるまち 網走」を実現するため、誰もが生涯にわたりスポーツに親しみ、健康づくりにつとめ、健やかに生きることを目指し、ここに「健康・スポーツ都市」を宣言します。

平成21年9月15日

網走市の将来像である「豊かなオホーツクに活気みなぎるまち 網走」の実現に向けて、子どもから高齢者まですべての市民が健康寿命を延ばすための強い動機と明確な目標を共有し、地域ぐるみで健康づくりに取り組み、自分だけではなく、周囲の人たちもより良い暮らしができることをめざすという決意を表明しています。

## 2 網走市がめざすまちの姿

私たちは、母なるオホーツクの海に抱かれ、森と湖の美しい自然に囲まれた網走に住んでいます。今、私たち一人ひとりが幾多の困難を乗り越えてきた先人の知恵と力を継承し、網走が持っている資源を最大限に生かして、新しいまちづくりの道を拓かなければなりません。私たちは、すべての市民が幸せを感じることができ、個性豊かで私たちが共に誇れる網走を、私たち自身の手によって築くため、人間尊重を基本に、まちづくりを進めます。

その目標実現に向け、みんなで共有する将来像として、網走がめざす3つの姿を掲げました。

健康な市民	心身とも健やかに笑顔で暮らせる人々の和
健康な経済	“うみ”と“大地”に根ざした活力ある産業
健康なまち	自然と共生し五感に響く魅力を誇れるまち



あばしり健康カニチョッ筋体操

## 3 網走市民健康づくりプラン

このプランは、第5次網走市総合計画や健康・スポーツ都市宣言の趣旨を踏まえた保健・医療に関する個別計画です。

このプランは、これまでと同様に、自分の健康は自分で守ることを基本としながら、社会情勢の推移や新たな課題に適切に対応し、一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるため、上位計画との整合性を図りつつ、長期的・総合的な視点から網走市民の「生活の質の向上」の実現をめざすものです。

## 4 健康都市プログラムの策定に向けて

### 【具体的な取組】

#### 《健康づくりプラン推進事業》

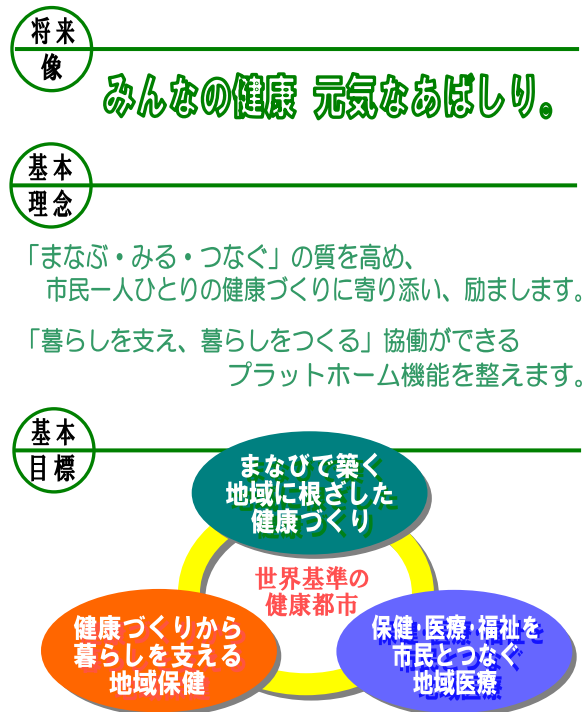
#### ○健康づくり指導者ライセンス制度

#### ～健康コンシェルジュ『匠』～



『匠』ライセンス  
ロゴマーク

概ね60歳以上の市民を対象に、健康づくりに取り組む意欲の向上と、これまで築いてきた知識や技能を活かして、身近な地域での健康づくりの推進役として活躍することができるシステムの構築、人材育成を推進する事業です。平成24年度からライセンス取得講習会を実施し、4ヶ年で41名の方にライセンス「健康コンシェルジュ『匠』」を交付しました。



講習会（座学）



認定試験（実技）