
	<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 29 年 4 月 1 日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：132,401 人 ・世帯数：57,822 世帯 ・面積：43.15km² ・市の花：ツツジ ・市の木：ケヤキ ・市の鳥：オオバン
<p>市長 星野 順一郎</p>		 <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

我孫子市では、29年度から県内で初めてメンタルチェックを含めた産婦健康診査の費用助成を行う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の充実を図りました。また、成人の歯科健診を30歳以上だったものを20歳以上に対象者を拡大し、6024歯科健康診査として開始しました。これまで実施していた、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、「誰もが、いつでも、どこでも取り組める」健康づくりの推進を行っています。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。

●我孫子市の観どころ



手賀沼：手賀沼の水環境保全に関する展示等を行う「水の館」がリニューアルしました。農産物直売所と併せて設置されたレストラン「米舞亭」では、我孫子産農産物を生かした料理を楽しむことができます。



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 5 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 4 日（土）・5 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んどう教室を開催し、『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。