

健康都市プログラム特集号

私たちは、WHO(世界保健機関)憲章の精神を尊重して、市民一人ひとりが健康で楽しく、いきいきと暮らすことができることを願い、ここに「健康都市」を宣言します。

(流山市「健康都市宣言」より)

私たちの健康って何だろう？

「健康」と聞くと皆さんは、まず身体の健康を思い起こされると思います。そして「えっ、それ以外にあるの?」と疑問に思う方もいるかもしれません。では、果たして「健康」とは、身体だけの問題でしょうか。自然や住環境、労働環境といった社会環境を含む都市全体が健康でなければ、私たちは「健康」とはいえないのではないのでしょうか。なぜなら私たちは都市に暮らし、常にそこからなんらかの影響を受けているからです。

都市全体が健康であること。これこそがよりよい健康の鍵を握るのです。

問い合わせ/企画政策課 ☎7150-6064

グリーンカーテン



緑の効用をまちづくりに

グリーンカーテンとは、ゴーヤや朝顔などつる性植物をネットにはわせて窓の外をおおうエコカーテンのこと。強い日差しを和らげ、室内の温度の上昇を抑えるのでクーラーなどの使用量を減らすことができ、地球温暖化防止対策として注目されています。また景観も涼しげで、緑が美しい。美田自治会ではまちぐるみで、グリーンカーテン運動を行っています。

優しい緑のカーテンでまちを包もう

美田自治会会長
松島 英雄さん

流山市では「グリーンチェーン戦略推進事業(*)」を行っています。自治会でもその一翼を担うようなことを何かできないかと。それで始めたのがグリーンカーテン運動です。

グリーンカーテンの良さは、各家庭で手軽に取り組めること。現在約60軒がそれぞれ工夫を凝らし、楽しんで緑を育てています。また「日差しが違う」「気持ちが和む」「涼しい」という声も多く聞かれます。

小さな緑も集まれば、大きな面となります。この優しいグリーンカーテンが地域全体に広がっていくことを願っています。



松島さん宅のゴーヤのグリーンカーテン。「内と外では2~3度違うのでは」とのこと



*グリーンチェーン戦略推進事業については3ページで紹介しています。

流山市は健康都市を実践します！



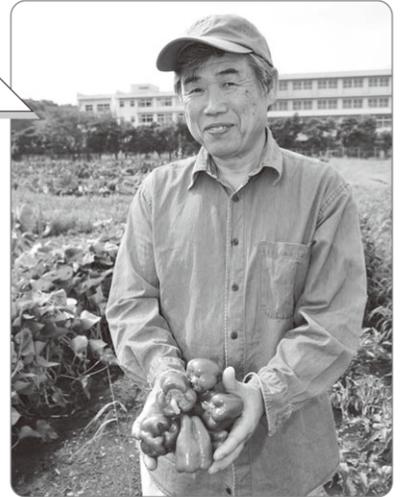
体験農園



都市に“農”をとりにどす

遊休農地を活用した体験農園が開設されています。かつて草が生い茂っていた遊休農地に美しい農園が広がり、毎週多くの市民の方々が畑に訪れ、農作業で汗を流し、収穫の喜びを味わっています。

農業は初めてですが、専門の先生が指導してくれ、野菜づくりを楽しんでいます。将来は妻と2人、自給自足の生活をしたいなあと考えています。



子どもたちに土を触らせて来ていますが、とてもよい体験になっています。口に入るものですから、食についても大きな関心があります。自分で野菜を作ることで、農業に関する知識も得られました。



楽しいよ

自分の手で一から育て、収穫できた時が一番嬉しいです。農業をやってみて、売っている野菜を見る目が変わり、農業への関心度が高まりました。



農体験を通して得られるもの

農業指導・元千葉大学技官
桑原 勉さん

農業に関わることで、食や健康に対する認識が深まると思います。食物連鎖で私たち人間を含む生態系は、すべてつながっています。例えば野菜づくりは土づくりから始まりますが、健康な土がなければ健康な野菜はできません。そしてそれを口にしている私たちの健康も土が健康でなければ得られないのです。



健康都市ってなんだろう？



流山市は昨年『健康都市宣言』を行い、それに基づき今年7月には『健康都市プログラム』を策定しました。しかし、市民の方々からは、「健康都市ってなに?」「具体的にどんなことをするのか?」といった声が聞かれます。ここではQ&Aで健康都市について簡単にご説明しましょう。なお「健康都市」については、市ホームページからもご覧いただけます(企画政策課のページからお入りください)。



Q

「健康都市」ってなんですか？

健康都市という考え方は、それにともなう健康都市運動は1980年代にヨーロッパで始まった運動です。都市に住む人の健康は、生活環境や地域社会などが大きな鍵を握るという理念に基づくもので、WHOが提唱するこの健康都市運動に賛同し、流山市は平成19年1月に『健康都市宣言』を行いました。

健康都市運動の背景には、20世紀後半以降の都市化の急速な進展があります。都市化の波は、そこに住む人たちの生活スタイルや生活環境を大きく変化させました。大気汚染、水質低下、住宅の密集、交通渋滞…。これらは都市に住む人々の生活に大きな影を落としています。また家族のあり方の変化、短時間労働者や非正規労働者の増加といった労働条件の変化は、いまや社会問題にまで発展しています。

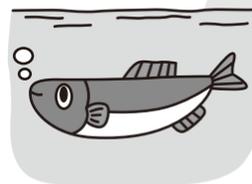
そしてこれらは、都市に暮らす人たちの心身の健康に大きな影響を与えています。保健・医療の分野だけでなく、行政のあらゆる事業や施策に「健康」という視点を組み入れ、都市そのものを健康にしよう。そしてそれにより、都市に住む人々の健康で豊かな暮らしづくりを推進していく。これが「健康都市」のあり方です。

Q

健康って人の問題だけではないのですか？

例えば工場から排出される煙や廃水が、有害物質によって汚染されていたらどうなるでしょう？ その煙をもし大量に吸えば、喘息などの病気を引き起こすかもしれません。また汚染された廃水は川から海へと流れ、そこで育った魚はいつか私たちの口に入ります。このように私たちの健康は、都市の環境と密接につながっているものなのです。

スポーツをしたり、食生活に気をつけたりすることで健康を維持することはもちろんですが、「健康」という言葉をせまいイメージにとらえず、都市環境全体の問題としてとらえることが大切です。



Q

具体的にどんなことをするのでしょうか？

「健康都市」を宣言しましたが、では具体的にどんなことをするのでしょうか。そして何が変わるのでしょうか。

その方向性を示したのが、7月に策定された『流山市健康都市プログラム』です。ここでは、『健康都市宣言』の中心となる「自然との共生」、「一人ひとりの健康に対する意識の向上」、「多様な分野の連携」に基づき、環境・まちづくり・地域社会・福祉・教育・文化・スポーツなど、幅広い分野においての「健康都市施策」を打ち出しています。「健康都市施策」のトピックスは、リーディングプランとして3ページで紹介しています。流山市では現在さまざまな事業や施策を進めています。このプログラムにより事業や施策に「健康」という大きな視点が加わり、再編成されたとお考えください。



『流山市健康都市プログラム』は、市役所第2庁舎1階「情報コーナー」及び各図書館でご覧いただけます

「健康都市」の視点から見た小・中学生

学校の現場では、健康都市の考え方はどう生かされるのでしょうか。流山市健康都市推進協議会委員を務めた中学校養護教諭・高野昌美先生、小学校養護教諭・村田由佳先生にお話をうかがいました。

「今一番気になるのは、子どもたちの生活習慣の乱れですね」と高野先生。特に朝食を食べてこない、夜型で朝起きられないという生徒が多く、子どもの生活に干渉しない保護者が目立つといいます。「生徒には正しい生活習慣が何なのかを教え、自己管理できる能力をつけさせることが大切だと考えています」。

小学校では朝ご飯は食べてきますが、生活リズムが夜型傾向になっていると村田先生はおっしゃいます。「一つには、塾や習い事で学校が終わってからの時間が“忙しい”ということがあります。どうしても睡眠が少なくなり、朝具合が悪くて保健室へ来る子どももいます。子どもたちには明るい顔で登校してきてほしいですね」。

全国的に低年齢化している、薬物・喫煙・飲酒の問題についても見逃せません。流山市では、小中学校に学校サポート看護師8名を配置し、健康教育の推進を図っています。養護教諭の先生が授業に積極的に関わり、これらの今日的な問題について指導の充実を進めています。



「早寝、早起き、朝ご飯を実践してほしい」と話す高野先生(右)と村田先生(左)

Q

私たちにできることはありますか？

健康都市の実現には、流山市に暮らす皆さん一人ひとりの参加が不可欠となります。庭に花や緑を植えれば、あなただけでなく、あなたの家の前を通る人の目を楽しませてくれることでしょう。「いつてらっしゃい!」「おかえり!」。近所の子どもにも笑顔で声をかければ、子どもたちは地域に守られていることを実感し、安心するでしょう。

健康都市とは人、環境、地域社会などを含めたまち全体が健康であること。健康をつくる種をあなた自身の手でまいてください。



流山市健康都市プログラム

—流山市は5つの分野ごとにもっとも重要な事業をリーディングプランとして選定しました—

健康都市宣言

保健・医療分野

心と体を健やかに育むまちづくり

ヘルスアップ事業

一人ひとりの基礎体力や筋力などにあわせて運動プログラムを通じて、生活習慣病の予防や体力年齢の若返りをめざす取り組みです。30歳以上の市内在住・在勤者を対象に市内2カ所で開催。エアロバイク、ストレッチ、筋力アップトレーニングを行って運動方法をマスターし、健康づくりに役立てていただきます。期間は6カ月間です。



ヘルスアップ教室の様子。現在江戸川台東ふれあいホール、生涯学習センターの2カ所で行われている

環境・都市基盤・安心・安全分野

緑の保全と安心・安全のまちづくり

流山グリーンチェーン戦略推進事業

開発によって減少した緑の回復とヒートアイランド現象を抑制し、健康で快適な生活環境を創り出そうという取り組みです。具体的には環境と緑化に配慮した住宅や建築物を「グリーンチェーン認定」し、認定を受けた住宅の購入者には、市内金融機関による住宅ローンの金利優遇制度があります。こうして「緑の価値」づくりを支援し、その取り組みを広げていくことで、まち全体に緑豊かな環境を創出します。



「グリーンチェーン認定」を受けた戸建住宅の風景。公園や緑地はもちろん、住宅地や商工業地など、まちの建物にも緑を活用することで、都市全体の環境改善につながる

福祉・教育分野

子育て環境先進都市、元気な高齢者先進都市をめざすまちづくり

駅前保育施設設置促進事業（駅前送迎保育ステーション）

地域での子育て支援を推進する取り組みです。流山市では電車で都心に通勤する保護者が多いことから、駅前など通勤途中に立ち寄りやすい場所に「駅前送迎保育ステーション」を設置。ここからバスで複数の市内保育所（園）への送迎を行うほか、保育サービスも提供します。



県内初、全国でも珍しい「駅前送迎保育ステーション」の取り組みは、子育て支援の最先端都市をめざす流山市にふさわしい事業といえる

7月には「流山おおたかの森駅」前に続き、「南流山駅」前にもオープンしました。

地域社会・文化・スポーツ分野

地域の豊かな生活と生涯スポーツの活性化をめざすまちづくり

スポーツフィールド整備事業

市内各地域に多目的広場を増やし、市民の健康づくりを図る取り組みです。市内にある遊休地などを活用し、さまざまな目的で自由に使える場として整備します。ここでは気軽に体を動かしたり、運動できたりするだけでなく、敷地内の緑化を進めることで、環境にも配慮した空間としていきます。



より身近で、気軽に利用できる多目的広場として、市内各地域に整備を進めていく

食育・地産地消分野

健全・健康な食生活を進めるまちづくり

体験農園設立支援事業

農作業を通じて体力づくりを図るとともに、作物の成長と収穫の喜びを実感することで健康増進を図る取り組みです。遊休農地を活用した体験農園の開設を支援。貸出農具、井戸、休憩施設などを備え、世代を超えて農作業を楽しむことができる体験型農園づくりを応援していきます。



農業はクワを使って土を掘り起こしたり、中腰で雑草を取ったりしますが、この足腰を使った動きというのは大変よい運動になります。（桑原 勉さん）

Interview

青空の下、土にまみれてかく汗は…

愛宕ふれあい農園 吉田 登さん

ことし4月に体験農園を開設しました。現在105組の方が参加されています。驚いたのは皆さん食べ物への安全性について関心の高いこと。自らの手で育て、出所のはっきりしている野菜を食べることに喜びを感じていただいているようです。また農業は初めてという方が多いのですが「やってみてすごくいい。スポーツクラブに行くよりもよい運動になっているかも」とおっしゃる方も。青空の下、土にまみれてかく汗はひと味違うのでしょうか。



「健康都市・流山」を創造するのは 市民一人ひとりの意識と働きかけです

流山市健康都市推進協議会座長 濱田 龍之介さん

「健康都市・流山」の実現には市の働きかけはもちろんのこと、市民の方々の協力が不可欠です。市と市民の取り組み方について、濱田さんにお話をうかがいました。



流山市在住、現在東京農工大学大学院生物システム応用科学府客員教授

「健康都市」という糸でさまざまな分野を結ぶ『健康都市プログラム』

「健康都市運動」で考える「健康」とは、医師や保健師さんなどが関わる医療分野だけの狭い範囲の健康ではなく、住環境だったり、学校教育だったり、福祉だったり、流山市を形成するコミュニティ全体の健康をさします。つまり「コミュニティ全体が健康になることが、私たちの心身の健康を支える」ということですね。そしてコミュニティ全体に関わる問題です。すから、流山市によるリーダーシップが必要不可欠です。そこで今回策定されたのが『健康都市プログラム』というわけです。

市のインベントリー(資産)を情報として共有

「インベントリー」という言葉をご存じでしょうか。あまり馴染みのない言葉かもしれませんが、「資産」「在庫」と訳されます。もともとは経理などの分野で使われてきた言葉ですが、最近ではお金で表現できない分野、地球環境や生物資源などを「インベントリー」といいます。インベントリーはみんなのものであり、みんなで共有し、守っていくことに大きな意味があります。私たちが住んでいる流山市は、とても素敵な環境だと思いませんか？ 例えば「今日、トランプを見ました」「桜の花が咲き始めました」「環境観察会のイベントを開きます」。これらはすべて流山市の財産です。これらを情報として共有し、流山市のインベントリーを知ること。そしてあなた自身が情報発信し、インベントリーを増やすこと。こうした参画が私たちにできる第一歩です。

市のホームページに設けられる『総合環境インベントリー(情報の広場)』は、健康や環境などに関する施策や市民活動について情報を公開する場です。ここを拠点に市と市民が、自分たちの環境は今どうなっているんだらうと、ポジティブな視点を持って確認し、働きかけていくことが「健康都市」への出発点になっていくのだと思います。そしてここに寄せられた情報が蓄積・管理されれば、それもまた市の財産として活用されることでしょう。

※『総合環境インベントリー(情報の広場)』は、現在作成中です。

◆健康都市運動の歩み◆

- 1945年** サンフランシスコ会議にてWHO (World Health Organization) 設立承認
翌年には『健康大憲章』が採択され、健康とは「身体的、精神的、社会的に良好な状態であり、単に疾病や虚弱の存在しないことではない」と定義されました。
- 1986年** 『オタワ憲章』採択
オタワ憲章では、健康を実現するためには個人の生活習慣の改善だけでは不十分であり、健康に影響している環境全体での取り組みが必要であるという考え方が提唱されました。
- 1987年** ヨーロッパで健康都市運動スタート
オタワ憲章の採択を受け、ヨーロッパ30の都市が参加する健康都市プロジェクトがスタートしました。運動は短期間に世界中に広まり、現在もアジアやアフリカ、南北アメリカや太平洋の島々で、それぞれの地域特性に応じた健康都市運動が展開されています。
- 2003年** フィリピン・マニラでWHO西太平洋地域健康都市会議開催
日本からは市川市(千葉県)、平良市(現宮古島市・沖縄県)、尾張旭市(愛知県)、袋井市(静岡県)の4市が参加。ここで、西太平洋地域の都市で構成される健康都市連合の設立が承認されました。
- 2005年** 健康都市連合の設立に加わった4市の呼びかけで健康都市連合日本支部設立
- 2007年** 流山市が健康都市連合日本支部へ加盟
- 2008年** WHO・第3回健康都市連合国際大会を市川市で開催
10月23日(木)から26日(日)まで、市川市で開催されます。流山市も参加予定。

井崎市長からのメッセージ



人も、まちも、健康な都市をめざして

流山市では、市制施行40周年を記念して平成19年1月にWHO(世界保健機関)が提唱する「健康都市宣言」を行いました。世界各地で都市化が急速に進むことで、環境、衛生、労働条件などさまざまな問題が発生しています。そして、それらの問題は、私たちの健康に何らかの形で影響を与えています。この宣言における健康都市とは、従来のように保健・医療分野だけで個人ごとの健康増進を図るだけではなく、生活環境や地域社会、学校、企業など都市のあらゆる分野を視野に入れた取り組みによって、都市そのものを健康にするというものです。「流山市健康都市プログラム」では、その健康都市の実現を図るため環境や福祉、文化など5本の柱を基幹に、市民の皆さまの健康をサポートする取り組みを掲げました。そして、市民の皆さまの参加をはじめ、個人や団体間の連携も重要であることから、市民全体でこのプログラムに取り組んでいただけたら、積極的に支援してまいりたいと考えております。市民の皆さま、人もまちも健康な都市「流山市」を一緒につくり、育ててまいりましょう。

