

1 坂東市健康プラン21策定委員会設置要綱

坂東市健康プラン21策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づき、坂東市健康プラン21(以下「プラン21」という。)の策定に当たり、市民の意見及び提言を広く反映させることに関し、必要な事項を協議し、調整するため坂東市健康プラン21策定委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) プラン21の策定に伴う調査及び研究に関すること。
- (2) プラン21の策定に関すること。
- (3) その他プラン21の策定に必要な資料提供に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、20人以内の委員で組織し、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 市議会の議員
- (2) 医師会の代表
- (3) 歯科医師会の代表
- (4) 薬剤師会の代表
- (5) 学識経験を有する者
- (6) 福祉施設の代表
- (7) 農業協同組合の代表
- (8) 区長会の代表
- (9) 非営利団体の代表
- (10) その他市長が必要と認める者

(設置期間)

第4条 委員会の設置期間は、平成20年3月31日までとする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。
- 3 委員長は、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長が欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が招集し、会議の議長となる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、保健福祉部保健センターにおいて処理する。

(その他)

第8条 この告示の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。

2 坂東市健康プラン2.1策定委員会委員名簿

	役職名	氏名	選出区分	団体名
1	委員長	小野 洪夫	市議会議員	坂東市議会 教育民生常任委員会
2	副委員長	木村 伸一	医師会	きぬ医師会坂東支部
3	委員	倉持 一成	歯科医師会	坂東市歯科医師会
4	委員	元橋 元	薬剤師会	坂東市薬剤師会
5	委員	古矢 榮一	学識経験者	坂東市国民健康保険運営協議会
6	委員	倉持 恒幸	学識経験者	坂東市教育委員会
7	委員	木野内利之	学識経験者	常総保健所
8	委員	海老原孝男	学識経験者	坂東市体育協会
9	委員	飯田 真弘	福祉施設	社会福祉法人 法師会
10	委員	逆井 たい	福祉施設	社会福祉法人 中川福祉会
11	委員	倉持 絹代	福祉施設	社会福祉法人 清風福祉会
12	委員	倉持 隆夫	農業協同組合	岩井農業協同組合
13	委員	倉持 寅生	区長会	坂東市区長会連合会
14	委員	飯住 澄夫	非営利団体	坂東市ボランティア連絡協議会
15	委員	名越 秀夫	非営利団体	坂東市老人クラブ連合会
16	委員	和田 洋子	非営利団体	坂東市食生活改善推進協議会
17	委員	倉持 嘉男	非営利団体	坂東市連合民生委員児童委員協議会
18	委員	鈴木 正	非営利団体	坂東市シルバーリハビリ体操指導士会
19	委員	針替喜代子	非営利団体	坂東市健康づくり推進協議会
20	委員	小林 衣子	非営利団体	坂東市母子保健推進員

3 坂東市健康プラン21ワーキング委員会設置要綱

坂東市健康プラン21ワーキング委員会設置要綱

(設置)

第1条 坂東市健康プラン21(以下「プラン21」という。)の策定に関し、必要な事項を協議し、調整するため坂東市健康プラン21ワーキング委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) プラン21の策定に伴う調査及び研究に関すること。
- (2) プラン21の策定に関すること。
- (3) その他プラン21の策定に必要な資料提供に関すること。

(構成員)

第3条 委員会は、15人をもって組織する。

2 委員会に、委員長及副委員長を置く。

(設置期間)

第4条 委員会の設置期間は、平成20年3月31日までとする。

(報告)

第5条 委員長は、業務の進捗状況及び成果を庁議並びに市長に報告するものとする。

(協力すべき課)

第6条 委員会に協力すべき課は、企画調整課、保険年金課、学校教育課、生涯学習課、生涯スポーツ課、子育て支援課、社会福祉課、介護福祉課とする。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、保健福祉部保健センターにおいて処理する。

(その他)

第8条 この訓令の定めるもののほか、必要な事項は別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

4 坂東市健康プラン2 1ワーキング委員会委員名簿

	部 名	課 名	役職及び係名	氏 名	備 考
1	企 画 部	企画調整課	副 参 事	前 澤 達 也	
2	市民生活部	保険年金課	国保係補佐	松 永 裕 之	
3	教育委員会	学校教育課	庶 務 係	中 田 文 子	
4	教育委員会	生涯学習課	生涯学習係	関 和 恵	
5	教育委員会	生涯スポーツ課	健康スポーツ係長	遠 藤 浩 司	
6	保健福祉部	子育て支援課	保 育 係 長	関 口 敏 子	
7	保健福祉部	社会福祉課	社会係補佐	岡 野 好 江	
8	保健福祉部	介護福祉課	高齢福祉係	倉 持 佳 代	
9	保健福祉部	保健センター	所 長	新 谷 孝 雄	リーダー
10	保健福祉部	保健センター	補 佐	張 谷 信 男	サブ
11	保健福祉部	保健センター	補佐兼係長	平 田 とし子	
12	保健福祉部	保健センター	技 幹	渡 辺 幸 子	
13	保健福祉部	保健センター	技 幹	片 岡 真由美	
14	保健福祉部	保健センター	保 健 師	小 島 登史江	
15	保健福祉部	保健センター	技 師	小 島 恵 美	

5 坂東市健康プラン2-1策定経過

日付	開催内容	備考
平成18年 7月19日	第1回ワーキング委員会 計画概要・調査票案について	
8月24日	第1回策定委員会 計画概要・調査票案について	
9月7日	坂東市健康実態調査実施 18歳以上の市民2,000人 回収率51.7%	
12月4日	第2回ワーキング委員会 ヒアリング調査結果について	
平成19年 3月1日	第2回策定委員会 19年度分作業報告について	
5月25日	第1回ワーキング委員会 追加の現状分析、分野について	
8月2日	第2回ワーキング委員会 数値目標と計画骨子案について	
9月21日	第3回ワーキング委員会 計画素案について	
10月11日	第1回策定委員会 計画素案について	
10月11日 ～10月11日	パブリックコメントの実施 ホームページ、広報等	
平成20年 1月21日	第4回ワーキング委員会 計画素案と概要版について	
2月14日	第2回策定委員会 計画素案と概要版について	

6 健康づくりボランティア（健康応援団）名簿

健康に関心ある方を対象に、「坂東市健康プラン21」づくりに参加・協力していただける方の募集に対して集まっていたいただいた方々です。

	氏名
1	野口 茂
2	古矢 實子
3	羽鳥 清子
4	富山 弘子
5	内田 ゆきえ
6	田邊 茂子
7	椎名 正司
8	滝本 幸子
9	古矢 敬子
10	根芝 智美
11	小久保 睦子
12	染谷 智恵
13	木村 道子
14	岩井 清子
15	宮本 けい子
16	五十嵐 恒子
17	野口 博子
助言者	中村 篤子

健康づくりボランティア グループワーク



7 健康づくりボランティアの活動内容

健康ボランティア井戸端会議（グループワーク）

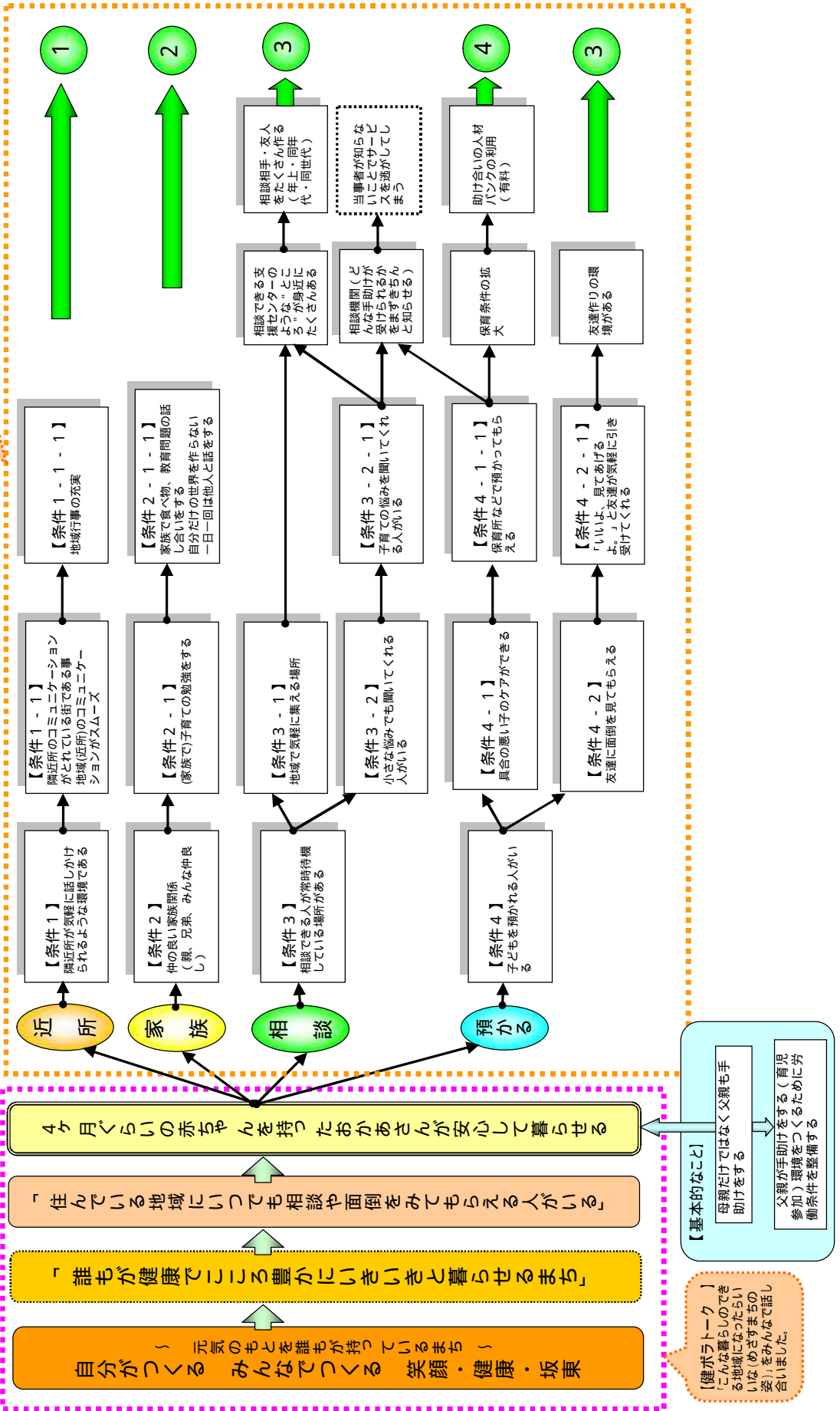
- 1 まず始めに「こんな暮らしのできる地域になったらいいな（めざすまちの姿）」をみんなで話し合いました。（『健ボラトーク』）
- 2 それを達成するための条件について話し合いました。（『健ボラトーク』）
- 3 条件を達成するために個人でできること地域でできることをまとめました。（『健ボラトーク』）

まとめた図が 関連図（抜粋） (ば) : ばんばん坂東【乳幼児期】 (ど) : どんどん坂東【成人期（妊娠期含）】編です。

この図が、みんなで取り組むライフステージ別の目標の行動計画：個人や家庭の取り組みに反映されています。

健康ボランティア井戸端会議（グループワーク）関連図抜粋

【ば】：ばんばん坂東【乳幼児期】と：とんどん坂東【成人期（妊娠期含）】編



【健ボラトーク】

条件を達成するために「個人でできること」、「地域でできること」を話し合いました。

（近所）について

【地域でできること】

- ・若妻会などを全地区に作る(お嫁に来たママ達を外に出す。親の年令ではなく子どもの年令で、交流できる場を作る)
- ・観音講など年2回の婦人の集いに参加
- ・市の行事、盆踊り大会で友達とも会え、楽しかったが今はなくなったのが残念
- ・地域の若い人たちから声をかけられても誰だかわからない。子供達を通して親とも親しくなるため、安全に登下校できるように地域パトロールに参加する
- ・大人、子ども、老若男女が集う小規模な自治会を作る
- ・交流できる参加型の集会・イベント・お楽しみ会などの開催
- ・公民館の活用
- ・気軽に出掛けて行ける場所が近くにある(歩いて)
- ・子ども、大人、交流できる・つくる(仲間・友達になれる様に)



【個人でできること】

- ・子どもをつれて近所を散歩する
- ・他人の悪口は耳にしても、聞き流して他言はしない
- ・常に子どもでもいってらっしゃい、お帰りの声を掛ける
- ・(あいさつ)はコミュニケーションの基本だと思うので、自ら先に発声する
- ・いろいろな催しにはすすんで参加する
- ・地域の行事で組合の新年会、婦人の集いの雨引様等、手のかかる行事は廃止になった為、数少ない交流の場(運動会・夏祭り等)に参加し幅広い方々と接し共に楽しみ、ボランティア活動に参加する
- ・一声かけて、おしゃべり(お話)をしてあげる

（家族）について

【地域でできること】

- ・小さい孫を持つおじいちゃん、おばあちゃん達に地区で勉強会などをする。
(親は子育てについて育児書等で色々知っているがおじいちゃん、おばあちゃん達は現代の子育てを知らない)
- ・子供達が自分で行ける地域に公園を作る
- ・子育て中の方が協力して一緒に遊んであげる
- ・PTAが終わり老人会に入るまでの婦人学級をつくる
- ・家族で参加できるような行事をたてる
- ・学校行事に両親などが参加する
- ・子供達の面倒をみてもらう

【個人でできること】

- ・ショッピング、食事会、日曜日は車で出掛けたり孫を中心に動いている。若い人たちが気楽に集いに参加できる様な明るい家庭の雰囲気作りに務める
- ・1日のうち1回でも家族そろっての食事を持つ事
- ・家族だからと皆が甘え心でいると、ストレスがたまるのでなるべく外に出る(映画、ショッピング)

- ・ 1日1食は食卓を一緒にする

（相談）について

【地域でできること】

- ・ 相談窓口として病院等に掲示板を作る
- ・ 広報などで仲間づくりの呼びかけができるコーナーを作る
- ・ 週一ペースで相談窓口を開く(中学校か小学校区ごとで)
- ・ 今あるサークルを活用(参加するため)情報を提供する
- ・ 街の趣味の教室を利用、友達を作る
- ・ プライバシーを守る事ばかりでなく、地区の高齢・障害者のように要支援が必要な方が何人いるのか知る(自然の被害時に役立つ)
- ・ 地域通貨を用いて地域ボランティアの組織作り
- ・ 相談・・・地域に子供110番があるように子育て110番のようなお宅が何ヶ所か設ける
- ・ 困っている人がいつでも電話でできる対策をもっている
- ・ 1人で出かけないでグループで遊び行動する

【個人でできること】

- ・ サークルのお手伝いをする
- ・ 子供をいろんな子と遊ばせる(子供を使って自分の友達を作る)
- ・ 心にゆとりを持つにはどうしたら良いか公民館などを利用し井戸端会議をする
- ・ 他人のプライバシーは守る
- ・ いろいろな催しものに積極的に参加し友達を作る
- ・ 休日には家族そろってスポーツなどをする
- ・ 家族で楽しめるゲームや本の読み聞かせをして過ごす
- ・ 自分の得意としているものを告知し、協力できる事をPRする

（預かり）について

【地域でできること】

- ・ 具合の悪い子のケア・・・病児の預かりは“七星”でやっているの、まず小児科の拡充が必要
- ・ 病気(熱)の時も預けられる保育園にする
- ・ 保育園にお医者さん
- ・ 病気の時、子供を預けられる病院をつくる
- ・ 児童館の様な施設をもっと近くに作り、中には具合の悪い子のケアをしたり、ビデオを見たり、遊べる所を数多くする
- ・ 中高年の方も氏名登録制にして自由に出入りできる場を作る
- ・ 定年を機に誰もが市の人材バンクに登録する
- ・ 小児科の医師不足が心配
- ・ 地域での交流を深めていく中で、安心して子供を預けられる人がいる事を知らせる
- ・ 看板を立てたり、登録をしたりする

【個人でできること】

- ・ 頼める人を作る(友人・知人)
- ・ 子育て中の人との交流の場を多くする
- ・ よく子供を理解できるよう努力する
- ・ 子供の話をよく聞く



8 元気の素健康アップ推進事業

「元気の素！健康アップ推進事業（平成19年度）」の開催状況は次のとおりです。

	開催事業・地域等	開催日	開催場所	内容	対象者	参加数	
1	出前講座 (健康教室)	平成19年 6月15日(金)	市街地活性化係会議室	健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	大好きばんどう！市民会議会員	13	
2	岩井地域(七郷)	10月21日(日)	七郷小学校 体育館	血圧・足指力・体脂肪測定、健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	一般	60	
3	介護研修会 (慰労金配布)	10月25日(木)	岩井体育館	モーツァルト体操	要介護3以上の介護者	55	
4	介護研修会 (慰労金配布)	10月26日(金)	猿島公民館 講堂	モーツァルト体操		23	
5	老人クラブリーダー研修会	12月14日(金)	猿島公民館 講堂	血圧・足指力・体脂肪測定、健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	単位クラブ会長外	120	
6	岩井地域(岩井)	平成20年 1月19日(土)	岩井体育館・卓球場	血圧・足指力・体脂肪測定、健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	一般	33	
7	食生活改善推進協議会研修会	2月19日(火)	猿島保健センター	血圧・足指力・体脂肪測定、健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	会員	70	
8	猿島地域(沓掛)	3月8日(土)	猿島公民館 講堂	血圧・足指力・体脂肪測定、健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	一般	50	
9	ばんどうウォーク	3月30日(日)	猿島公民館 講堂	健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	一般	80	
10	長須地区 地域主体：加齢を華麗にハート6)	長須1部	平成20年 1月22日(火)	長須1部 公民館	血圧・足指力測定、健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	一般	47
11		長須2部	平成19年 12月19日(水)	長須2部 公民館	血圧・足指力測定、健康講話(筑波大学附属病院)、モーツァルト体操	一般	33
12		長須3部	平成20年 2月7日(木)	長須3部 公民館	血圧・足指力測定、健康講話、健康食の紹介、モーツァルト体操	一般	38
13		長須4部	平成20年 1月29日(火)	長須4部 公民館	血圧・足指力測定、健康講話(常総保健所)、モーツァルト体操	一般	52

9 坂東市民のためのモーツァルト体操

市では市民の皆さんに健康で元気に生活していただくため、「菜食健美（さいしょくけんび）」をキャッチフレーズに、スポーツと食を通した健康づくりを推進しています。

そこで、市民の皆さんが気軽にできる体操として、筑波大学の長谷川聖修准教授に「モーツァルト体操」を考案していただきました。

モーツァルト体操とは？

♪ボールを使った簡単な体操です

ソフトジムというボールを使った体操で、体のさまざまな筋肉を調和させ、柔軟性や筋力・バランス感覚を総合的に鍛えることができ、「美しい姿勢」「健康増進」「シェイプアップ」「筋力アップ」に効果があります。健康であるためにはリラックスすることやバランス感覚が必要であると考えられています。

ソフトジムについてのお問合せは、生涯スポーツ課まで。

♪モーツァルトの曲に合わせて

モーツァルトの曲は、健康を維持するためにストレスを軽減して、交感神経にブレーキをかける効果があるといわれています。聞くだけでも精神的なリラックスが得られます。

立位編



いす利用編



座位編



10 ヘルスロードマップ

ヘルスロードとは？

茨城県のヘルスロードは、健康づくりのため、ウォーキングの推進を図るとともに、高齢化社会を見据えて子どもからお年寄りまで、また障害のある人も安全に歩ける県にしようという壮大な計画です。

この計画は、平成 14 年度からコースの指定を開始し、平成 19 年 3 月 31 日現在 141 コースを指定しています。

坂東市においても「菅生沼遊歩道」・「逆井城跡公園」・「しど谷津公園」の 3 コースがヘルスロードに指定されています。なかでも菅生沼遊歩道コースは「水と緑に親しむ健康ウォーキング 5 コース」として冬に白鳥が飛来する自然豊かなコースとして紹介されています。

県では、ヘルスロードを利用したウォーキングを実践し、指定コースを重複しないで歩いた距離により**完歩賞** [300 km]・**ミニ完歩賞** [200 km]・**ロングウォーク賞** [1,000 km](重複有り)を県民健康づくり表彰式において各賞を贈呈しています。申請される方は、市の保健センターか県の各保健所をお願いします。



資料：茨城県立健康プラザ

坂東市健康プラン21

誰もが健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまち

平成20年3月

.....
発行 茨城県坂東市
企画・編集 坂東市保健福祉部保健センター

猿島保健センター
〒306-0502 茨城県坂東市山 2717 番地1
TEL0280-88-0100 FAX0280-88-0276

岩井保健センター
〒306-0607 茨城県坂東市弓田 2145 番地1
TEL0297-35-3121 FAX0297-35-9822