



ふれあい いきがい 元気なまち 65歳健康寿命都内第1位



昨年秋のふれあいウォークの様子

これまで市では、健康増進計画「めざせ健康あきる野21」の「ふれあいいきがい 元気なまち」をキャッチフレーズに市民の健康づくり施策を進めてきました。

計画の策定以来7年間、まち全体を元気にしようと、多くの市民の方が事業に参加し、活動の企画や運営にも携わっています。

その取組が実を結び、65歳健康寿命において、あきる野市が都内区市町村で第1位となりました。

ここで、7年間で築いてきた、これまでの取組をご紹介します。

65歳健康寿命都内第1位

男性82.21歳
女性84.13歳

元気なまちの取組

「健康」は、市民一人一人や地域にとって、大きな財産です。健康づくりに特効薬がなく、日々の生活で育むものです。市では、日ごろから健康づくりに取り組む各種団体の協力を得ながら活動を進めています。

周知活動：各種イベントに「健康」が登場し、ゲームや体力測定・血圧測定などを通じて健康増進計画を紹介する「健康推進活動」を推進し、地元食材を使用した簡単料理レシピを募集し、産業祭で大賞を決定、その普

及のための講習会を開催
子育て世代向け活動：子育て世代のつながりの場をつくる
育児相談事業「ふれあい広場」の企画・運営や安心して子育てをするための情報紙「のキッズ」の発行
ウォーキング活動：ふれあいウォークや講習会の開催、ウォーキングマップの作成
これらの活動の中心となるのは、市民ボランティアの皆さんです。「住民参画と協働」をキーワードに、市民ならではのアイデアと原動力で取り組んできました。

皆さんも、豊かな人生に欠かせない「健康」を築くために、元気なまちの健康づくり活動を一緒に考えていきませんか。「めざせ健康あきる野21」では、市民ボランティアを随時募集しています。ぜひ、毎月1回の「めざせ健康あきる野21推進会議」に気軽にご参加ください。

伸ばそう健康寿命

65歳健康寿命とは、65歳の人何らかの障がいや要介護認定を受けるまでの状態、言い換えれば、自立して生活できる状態を「健康」と捉え、その要介護認定を受ける年齢の平均を表したものです。「要支援1の認定を受けるまで」と「要介護2の認定を受けるまで」の二つの項目で東京都が算出します。市ではこの「要支援1」の項目で、平成24年の健康寿命が都内で第1位となりました。

これは、元気で過ごせる期間が長いということになり、ここで紹介した活動やさまざまな取組の一つの成果と言えます。市では、今後も健康寿命を一つの指標として、元気なまちの取組を進めていきます。

問合せ 健康課健康づくり係

皆さんも、豊かな人生に欠かせない「健康」を築くために、元気なまちの健康づくり活動を一緒に考えていきませんか。「めざせ健康あきる野21」では、市民ボランティアを随時募集しています。ぜひ、毎月1回の「めざせ健康あきる野21推進会議」に気軽にご参加ください。

及のための講習会を開催
子育て世代向け活動：子育て世代のつながりの場をつくる
育児相談事業「ふれあい広場」の企画・運営や安心して子育てをするための情報紙「のキッズ」の発行
ウォーキング活動：ふれあいウォークや講習会の開催、ウォーキングマップの作成
これらの活動の中心となるのは、市民ボランティアの皆さんです。「住民参画と協働」をキーワードに、市民ならではのアイデアと原動力で取り組んできました。

ふれあいウォーク第60回記念イベント開催！

めざせ健康あきる野21まつり 歩こう！遊ぼう！食べよう！

日時 6月21日 午前9時30分～午後0時30分

内容
ふれあいウォーク…午前9時30分、秋留野広場(あきる野野山東側)集合、秋川駅周辺から都立秋留台公園までをウォーキング
子どもの遊びの広場…午前10時～11時、都立秋留台公園駐車場の西側広場、昔遊び、牛の乳搾り体験など
交流イベント…午前11時～、公園内で宝さがし健康ラリーと平成25年度大賞の簡単料理レシピの試食会
ステージ…正午～、公園内で健康飯、表彰、歌など
持ち物など ふれあいウォークの参加者は、飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装
費用 無料
参加賞 森っこサンちゃんストラップか瀬音の湯温泉の素セット(数量限定)
申込み方法 ふれあいウォークに初めて参加する方は電話で申し込んでください。
ウォーキングは小雨実施ですが、その他のイベントは雨天の場合、秋川ふれあいセンターで実施します。当日午前8時以降に健康課健康づくり係(直通558-1183)へお問い合わせください。

6月の休日医科診療と歯科診療(急患の方) 往診はしません

| 期日 | 休日診療 | | 準夜診療 | | 歯科診療 |
|-----|---|---------------------------|--|-------------|---|
| | 受付時間 | 診療時間 | 受付時間 | 診療時間 | 受付・診療時間 |
| | 9:00～11:45 13:00～16:45 | 9:00～12:00 13:00～17:00 | 17:00～21:45 | 17:00～22:00 | 9:00～12:00 13:00～17:00 |
| | 医療機関・住所・電話番号 | | 医療機関・住所・電話番号 | | 医療機関・住所・電話番号 |
| 1日 | あべクリニック 瀬戸岡459-11 558-7730 | | 伊藤整形外科 秋川3-5-7 558-6211 | | ひらい歯科医院 日の出町大字平井971 597-5979 |
| 8日 | まつもと耳鼻咽喉科 秋留1-1-10あきる野クリニックタウン1F 550-3341 | | 池谷医院 秋川1-3-7 550-0005 | | よしざわ歯科医院 伊奈976-2 596-6262 |
| 15日 | さくらクリニック 野辺1003 559-0118 | | 朱膳寺内科クリニック 秋留1-1-10あきる野クリニックタウン1F 559-9201 | | せぬま歯科医院 秋川2-1-1寿ビル2F 532-4682 |
| 22日 | こばやし内科小児科クリニック 草花1439-9 518-2088 | | 小机クリニック 小中野160 596-3908 | | 森田歯科医院 日の出町平井2069-2 597-5141 |
| 29日 | 近藤医院 油平35 558-0506 | | 星野小児科内科クリニック 小川東1-19-20 559-7332 | | 井上歯科医院 伊奈891-7ショッパーズ増戸2F 595-1327 |

午前中の診療患者が多いなどの事情で、午後の診療時間が変更になる場合があります。また、受診の際は、診療科目を事前に確認してください。

救急相談センター #7119(救急車を呼んだ方が良かった場合、携帯電話、PHS、プッシュ回線)
夜間等診療機関案内 消防庁テレホンサービス521-2323 東京都ひまわり03-5272-0303 秋川消防署595-0119

6月の市税の納期

〇〇市・都民税 第1期
国民健康保険税 過年3期