

皆さん！知っていますか？「めざせ健康あきる野21」

「ふれあい いきがい 元気なまち」を目標に

あきる野市のみんなが元気になるように、市民と行政の協働で一緒につくった計画です！



めざせ健康あきる野21の子育て世代グループです。

あきる野市健康課と協働で取り組んでいます。

めざせ健康あきる野21では子育て世代が「安心して子育てできること」を目指す姿として掲げています。

「安心して子育てできる」に近づくために、「子育て世代のママ達の声」を受けて

がん検診 子育て世代を「ちょこっとサポート」

を行いましたので紹介します。

小さなお子さんがいて、がん検診をあきらめていたママ・パパや小さなお子さま連れの方が安心して受診できるように、がん検診を受ける間お子さまを預らせてもらうサポートです。

昨年は34人の方に利用して頂けました。

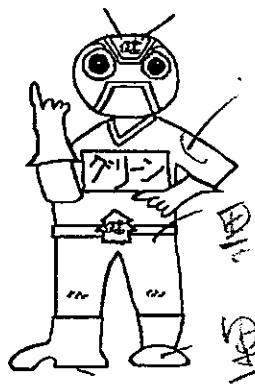
☆ サポートを利用して頂いた方々の声（一部）

- ・何をすることも預け先がないとできませんので大変たすかりました。
- ・もっとサポートを知らない人に知ってもらって、みんなで検診を受けたい。



健康仮面とはなんですか？

あきる野市の健康と平和のために
「めざせ健康あきる野21」を
世に広めようと活動している仮面戦士。
現在、ブルー・グリーン・ピンクの
3戦士が存在している。

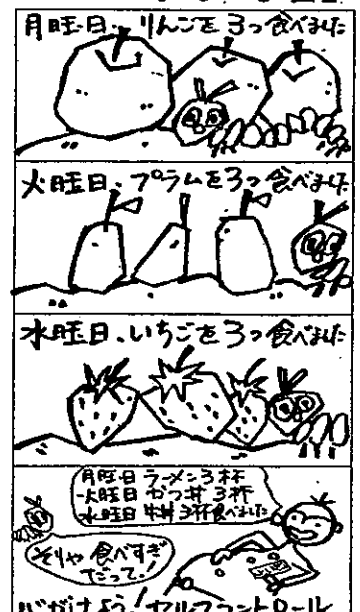


健康仮面 DATA NO. 3

健康仮面 グリーン

- 【年齢】 48歳（推定）
- 【愛読書】 「侏儒の言葉 芥川龍之介著」
- 【好きな食べ物】 おいもだんご
- 【決めセリフ】 「緑の力は森林と大地の力。遠く山を越え、あきる野に吹くさわやかな風。健康グリーン！」
- 【未確認情報】 年齢のわりには早い動きが得意らしい。高校生の長男と、中学生の長女、妻の4人家族のようだ。

4コママンガ「けんこう君」



あきる野市の安心子育て虎の巻

親子で健康を育む生活習慣を作ろう
～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～

食べる

寝る・休養

遊ぶ・運動

健康の自己管理

今回は 【食べる】

めざせ健康あきる野21のなかで
子育て世代が「安心して子育てができること」
をめざす姿に描けています。
今回は数あるヒントのなかの一つをお教えしよう！
(残りのヒントは次号以降、徐々に紹介するぞ！)

【食べる】朝食を毎日食べるにはどうしたらいい？



市民の取り組み

(家族で)

- ・朝ごはんを必ず食べる意識を持ち、朝ごはんを食べる時間を作りましょう
- ・楽しく食べられる環境を整えましょう
- ①食卓の雰囲気を変えてみる
(テーブルのコーディネート、お皿や器、お弁当形式など)
- ②会話のある食卓

行政の取り組み

- ・関係機関および関係部署(児童課・教育委員会・農林課・商工課等)と各機関の取り組み状況を把握したり、食育ネットワークの立ち上げを協議します
- ・妊娠期および乳幼児期の各事業の中で朝ごはんの大切さを啓発します(母親学級、母親学級クッキングコース、各種離乳食教室、乳幼児健診等)

市民・関係機関・行政の協働

- ・健康づくり市民推進委員、保育園、幼稚園、学校、医師会、(仮)子育てネットのキッズ等で食育推進ネットワークを検討し、そのひとつとして朝ごはん推進活動に向け協議します
(普及キャンペーンや「手軽に朝食づくり」のアイデア募集、地域でとれた食材を使った手作り料理、外食・惣菜等を利用した中食の利用方法などのアイデア募集など)

「めざせ健康あきる野21」計画書 P27参照

※「めざせ健康あきる野21」の詳しい計画書は市内公共施設においてあります。また、市のホームページでも掲載中
あきる野市ホームページ <http://www.city.akiruno.tokyo.jp/> その中の検索文字に「健康増進計画」を入力してください。

連絡先 あきる野市健康福祉部健康課母子保健係
子育て世代市民ボランティアチーム担当 岡村・萩原・安國
TEL 558-5091 (直通) FAX 558-3207