

# 第5章

## 健康づくり推進活動の 基盤づくり

この章では、第4章で示した分野別の健康づくり活動をすすめる基盤づくりに関し、市民や、健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み、市（行政）が行っていく取組みについて述べていきます。



## 1.健康を支えあう仲間づくり

---

### (1) 現状と課題

健康づくりを一人で始めて続けるのは難しい

人々の健康への関心は高まっています。テレビや雑誌には健康関連情報が溢れ、健康食品がもてはやされていることから、それは明らかです。

しかし実際には、健康づくりの始めの一步を踏み出しにくかったり、始めたとしても続けることが難しかったりします。特に、一人で健康づくりに取組むとき、やりがいを感じられなかったり、つい他の用事に時間をとられてしまうこともあるかもしれません。

そういう時、一緒に取組む仲間がいたり、自分の取組みをほめてくれる人が身近にいと、よりやる気を持てるものです。また、健康づくりに取組んでいる人を多く目にすることも、よい刺激になります。

健康づくりをお互いに支える仲間をつくろう

「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」という計画の基本理念をモットーに、より楽しく取組むため、身近で支えあえる仲間づくりを目指すことが大切です。

特に調布は、転入転出者の多い地域ですので、これからは、一人ひとりがお互いの健康づくりをサポートし合い、楽しみながら健康づくりができるような仲間づくりを意識的にすすめることが求められています。



## (2) 取組みの方向

「調布健康づくり“始める”委員会」をつくります

調布市における健康づくりコミュニティを創っていくきっかけとして、(仮称)「調布健康づくり“始める”委員会」を平成17年度につくりま

す。

この“始める”という言葉は、計画の基本理念「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」から取ったものです。人々がお互いにきっかけを与え合

って健康づくりを「始める」ことができる、そのような健康コミュニティ

づくりを調布で「始める」きっかけとして、この委員会が機能することを

期待します。

この委員会が第一歩となって、調布に健康コミュニティが育ってくれば、

次は、このコミュニティを「続け」、またみんなが「楽しめる」ものにし

ていくこととなります。

「“始める”委員会」にはこの計画の策定委員も参加します

「“始める”委員会」はコミュニティづくりのきっかけとなるもので

ので、主役となる市民が核となり、そこに民間団体、企業、関係機関、専

門家・有識者、行政が参加・協働する場をめざすものです。

このような委員会のあり方は、この計画の策定委員会のあり方とまさに

重なるものです。策定委員会は、1年にわたり活発な議論や多くのグルー

プワークを重ねて、この計画を策定しました。その営み自体がすでに、調

布における健康づくりコミュニティ創造のきっかけとなっているとも言

えるでしょう。

こうした策定委員会の貴重な経験と資産をいかすためにも、「“始める”

委員会」は、健康づくりに関心のある幅広い市民に加えて、この計画の策

定委員も参加して設置することが望ましいと思われま

す。

「“始める”委員会」のはじめの取組み案

市民が主役の「“始める”委員会」は、手作りの活動を通じてコミュニ

ティづくりのきっかけとなることをめざします。そのような活動としては、

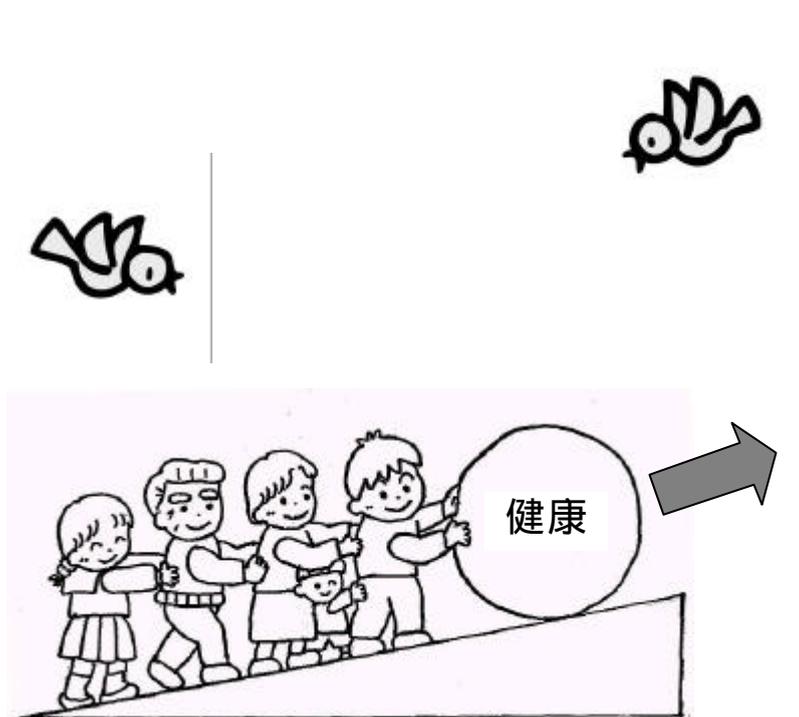
例えば次の2つがあげられます。

取組み案 ウォーキングマップづくり活動

市民の間で要望の強い「ウォーキングマップ」を作ります。そこでは、できあがるウォーキングマップ自体もさることながら、委員会が広く市民から要望や提案の声を集め、作成の協力を得ながらマップを作っていくプロセスに、コミュニティづくりにつながる大きな意味があります。

取組み案 健康づくり仲間バンク

健康づくりに手を貸せる人、あるいは健康づくりの仲間を求めている人が登録する、人材バンクのような制度を作ります。「人材」といっても、例えば球技を教えることができるといった一定の専門性や経験を持つ人ばかりではなく、一緒にウォーキングをするなど健康づくりの身近な仲間が登録することで、人々がより多く気軽に、健康づくりのきっかけを与え合う機会を持てるようになります。



## 2.健康を支援する環境づくり

---

### (1) 現状と課題

健康づくりの環境整備が必要となっています

人々の健康づくりは、行政が提供するサービスだけではなく、むしろ各自の日常的な取組みが中核となるものです。また行政以外でも、民間企業や自主サークルなど様々な団体が健康づくりに取り組んでいます。

しかしながら、個人や団体などが健康づくりに取り組みやすい環境が整っているとは必ずしも言えません。個人においては自分の求めているサービスや活動がどこにあるのかが、団体においては行いたい活動のできる場所がどこにあるのかが、それぞれ分かりにくい状況があると考えられます。

このような状況の一因として、情報の不足、場所の不足に加え、健康づくり活動に取り組む団体間の連携が不足しているため、情報が共有・交換されていないことが指摘されます。

### (2) 取組みの方向

このような課題に対して、「場の提供」と「関係機関の連携」という2つの面で行い、健康を支援する環境づくりを進めていきます。

健康づくりの「場」の確保を行います

「場の提供」については、体育館、地域福祉センター、公民館、児童館などの公共施設には限りがあります。これからは、市内の企業に対して体育館、運動場などの施設を一部開放してもらえよう、働きかけていきます。

健康づくりの「関係機関の連携」を推進します

「関係機関の連携」では、健康づくりについて活動する団体や関係機関が、お互いの仕事を理解し、事業の共催や配布物の共同製作などを行っていくことで、ネットワークを形成していくよう促します。小中学校とは、学校における健康づくり教室、コンクールやキャンペーンなどを通して、連携に取り組んでいきます。

### 3.一人ひとりが健康づくりに取り組むための情報提供

---

#### (1) 現状と課題

健康情報が氾濫し、情報格差も生まれています

現在では、ありとあらゆる情報が、テレビや雑誌・書籍など従来のメディアの他、インターネットからも大量に発信されるようになりました。

しかし情報とは、多過ぎても選ぶことが難しいものです。情報の中には、十分に整理されていないものや正確でないものも含まれており、本当に欲しい情報がなかなか得られないことがあります。関心はあっても多忙であったり、あるいは新しい情報メディアに詳しくなかつたりといった理由から、情報格差も生まれています。

情報の選択・整理、提供方法の工夫が求められています

健康づくりに関する情報については、専門的・科学的な知識だけでなく、地域の健康づくりの機会や場などを含め、具体的で身近な最新の情報が必要となります。市としては、健康づくりに関する様々な情報を整理し、市民が必要とする時に必要な情報が得られるような情報提供の方法を工夫することが課題です。

#### (2) 取り組みの方向

このような課題に対して、「情報内容の改善」と「情報提供方法の改善」を柱として、市民の一人ひとりの健康づくりに役立つ情報提供体制の整備に取り組んでいきます。

『健康づくりハンドブック』を作成します

「情報内容の改善」としては、健康づくりに関する様々な情報を市としての視点と判断から収集・整理し、かつ地域で受けられるサービスや参加できる活動についての情報を具体的かつ網羅的に提供する『健康づくりハンドブック』を作成します。ハンドブックは、印刷物として配布される他、市のホームページでも閲覧・入手できるようにします。

市民の方の要望や意見などを反映することも念頭に置き、必要としている情報、具体的に役に立つ情報、知って良かったと思えるような情報が提

供できるよう努めます。

多様なメディアを通じて情報を提供していきます

「情報提供方法の改善」では、広報紙／パンフレット／ポスター／バス  
車内広告／印刷版『健康づくりハンドブック』などの紙媒体，インターネ  
ットのホームページ，ケーブルテレビや調布FMなどの放送メディア，イ  
ベント会場でのアナウンス，地域に出向いて行う健康相談・健康教育と，  
できるだけ広範・多様なメディアの活用を進めていきます。また，「どこ  
でどのような情報が得られるのか」ということについてのPRもしてい  
きます。

