

いちかわ市民 日々是好日 プロジェクト

—特徴ある「健康都市いちかわ」宣言・
20周年を目指して—

2014年7月12日
いちかわTMO講座（6期）
アドバンス講座
米林 由美子

①自己紹介

②現状と課題

③解決方法とそのスケジュール

④まとめ



米林 由美子 (よねばやし ゆみこ)

◆居住歴：富山県 (高校生まで)

47都道府県幸福度ランキング 第2位

※法政大学大学院 政策創造研究科による調査 2011年より



書道

長野県 (6年間)

信州大学大学院農学研究科 修士課程修了

台湾 (1年間)

繁体字が残っている地域でお茶に出会う



第2の故郷 ⇒ 市川市 (8年間)

TMO受講前は“市川都民”



※shinminato-sanpo.metより

◆職業：会社員 (公益財団法人 日本腎臓財団)

“健康”と向き合う

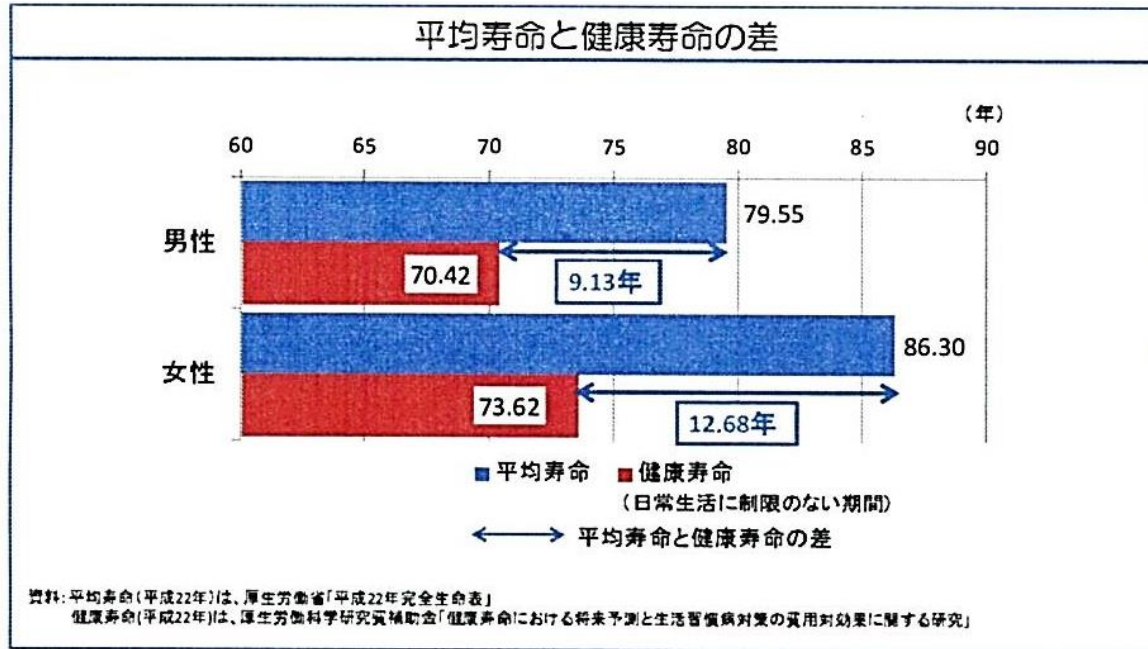
健康寿命

QOL (生活の質)



◆ **健康寿命** とは

= 日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間



[出典] 厚生科学審議会地域保健健康増進策部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25

◆ **QOL (生活の質)** とは

= 人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているかという尺度



◆ **健康寿命** **QOL（生活の質）** と禅語

「日々是好日、人々悉く道器なり」

（出典：曹洞宗の瑩山禅師の説法集「伝光録」）

意味：人が皆、何かを成しとげることができるのは、
只やったかやらなかったかだけで、
せっかくの人生を無駄使いせず、
毎日を好き日とせよ。

私のテーマ

⇒ 「いま」 「ここ」 「続けること」

健康
意識

いち
かわ

日常への
定着

- ◆ 「いちかわ」「健康意識」「日常への定着」をキーワードとして

施策

経済
(医療費)

施設数

伝達
方法



②現状と課題

「いちかわ」「健康意識」「日常への定着」をキーワードとして

Q1：市川市の施策は？

◆「健康都市いちかわ」宣言

2004年11月 市制施行70周年記念式典にて

推進

されている!

WHO憲章の精神を尊重した
「健康都市いちかわ」宣言

「すべての人々にとって、できる限り高い健康水準を享受することは基本的な権利である」

— 私たちは、このWHO（世界保健機関）憲章の精神を尊重し、誰もが個々の能力を生かしながら健やかに、生き生きと暮らせる「健康都市いちかわ」を目指すことを、ここに宣言します。

HEALTHY CITY ICHIKAWA DECLARATION
In Diference to the Constitution of the WHO

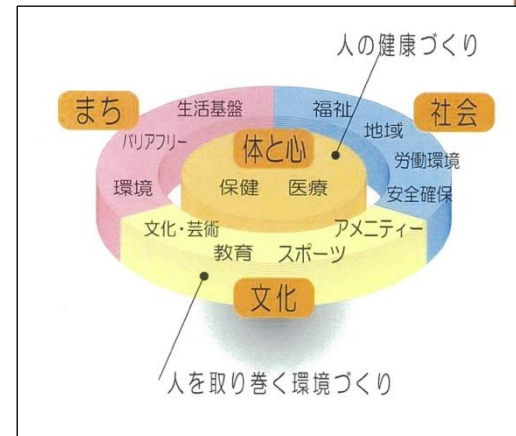
“The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being” – We pay due regard to the spirit of this Constitution of the World Health Organization (WHO), and we hereby declare that we will aim for “Healthy City Ichikawa”, a city where all people can be energetic, healthy, and live life to its fullest.

※市川市ホームページより

市川市健康都市プログラム



【「健康都市いちかわ」概念図】



WHO憲章の精神を尊重した
「健康都市いちかわ」宣言

「すべての人々にとって、できる限り高い健康水準を享受することは基本的な権利である」— 私たちは、このWHO（世界保健機関）憲章の精神を尊重し、誰もが個々の能力を生かしながら健やかに、生き生きと暮らせる「健康都市いちかわ」を目指すことを、ここに宣言します。

HEALTHY CITY ICHIKAWA DECLARATION
In Diference to the Constitution of the WHO

The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being” – We pay due regard to the spirit of this Constitution of the World Health Organization (WHO), and we hereby declare that we will aim for “Healthy City Ichikawa”, a city where all people can be energetic, healthy, and live life to its fullest.

市川市



◆「市川市健康都市推進員」の取組み

・「市川市健康都市推進員」とは

：「健康都市いちかわ」実現のためのリーダー的存在
《推進員数》196名（2011年11月30日時点）

《役 割》①市民の健康の保持増進に関する事項についての知識の普及、啓発、情報提供
②「健康都市いちかわ」実現のための市事業の普及、啓発
③環境美化運動、地域福祉活動、文化活動、スポーツ活動等の実施
④上記の他、「健康都市いちかわ」実現のための市への協力

「世界保健デー」
クリーン・ウォークの様子
(2010年4月)



※市川市ホームページより

・長野県の事例紹介

：「保健補導員」組織の設置（1973年～）
2007年時点の推計で人口の約1割が経験者
（女性の約5人に1人）

⇒医療費が低くて、かつ健康長寿「PPK」

※「コミュニティのちから—遠慮がちな”リアル・キャピタル”の発見」（慶應義塾大学出版会）より

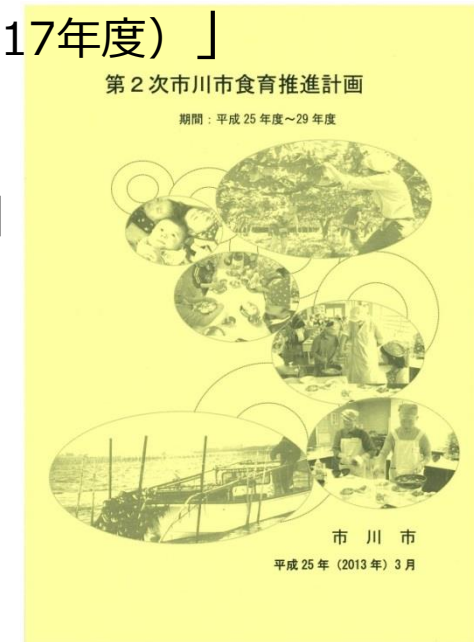


②現状と課題

◆ 「第2次市川市食育推進計画（2013年度～2017年度）」 の実施

- ・ 食育推進計画・概要版による市民への周知
- ・ 栄養相談、訪問栄養指導の実施
- ・ 対象別の料理教室の実施
- ・ 生活習慣病の予防
（健診結果の見方、
健康づくり講座の実施等）

・・・など



第2次市川市食育推進計画・表紙

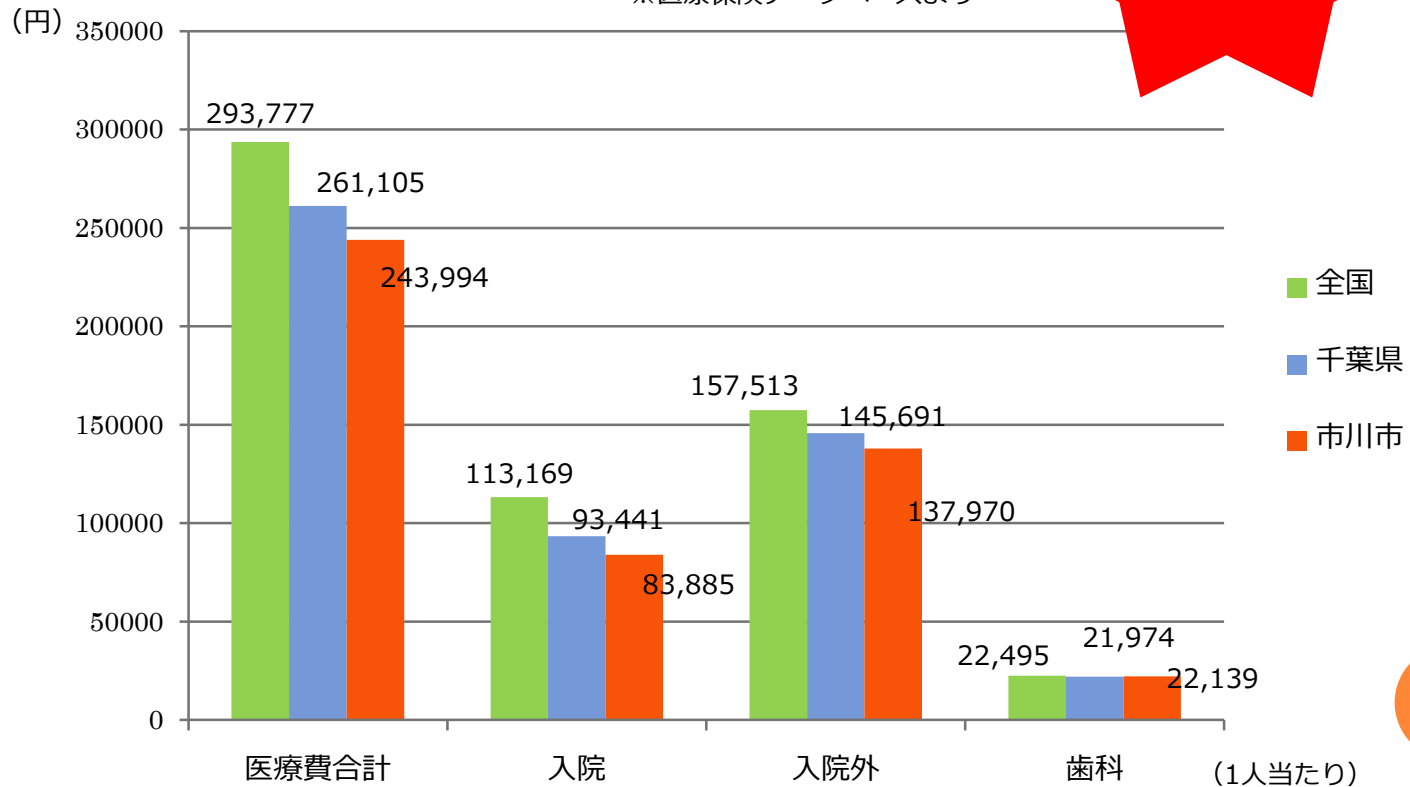
- * TMO第6講での講師・佐藤市川市副市長よりご紹介
- * 2013年12月17日に訪問
- * 市川市 保健スポーツ部 保健センター 健康支援課・林課長、
同課栄養担当・工藤主幹によるご対応

「いちかわ」「健康意識」「日常への定着」をキーワードとして

Q2：市川市の医療費は？

《市町村国保医療費の状況（2010年）》

※医療保険データベースより



低額
である!



②現状と課題

「いちかわ」「健康意識」「日常への定着」をキーワードとして

Q3：市川市の医療施設数は？

やや
少ない??

	医療施設数合計	人口1,000人あたりの施設割合
全国	173,729施設	1.367
千葉県	7,058施設	1.139
市川市	575施設	1.220

※「平成21年地域保健医療基礎統計」（厚生労働省）等より



東京歯科大学 市川総合病院



※メディカルプラザ市川駅
ホームページより



②現状と課題

「いちかわ」「健康意識」「日常への定着」をキーワードとして

Q4：市川市の情報伝達方法は？

◆市川市における情報通信環境

発達
している!

《ブロードバンド普及状況》 2003年調査
(総務省資料を参考)

回線種別		普及率	世帯数	市川合計	全国平均
ブロードバンド	CATV	5.1%	10,800	46.8% (98,200)	39.1%
	DSL	31.2%	65,400		
	光	10.5%	22,000		
ナローバンド	ISDN	1.6%	3,400		

市川市におけるブロードバンド普及率は全国平均を上回っている

* 具体的な地域広報
及び放送局



いちかわ新聞
行徳新聞

IIBS いちかわインターネット放送局
Ichikawa Internet Broadcasting Station

FM83MHz

いちかわエフエム千葉県市川市
JOZZ3 AZ-FM // Ichikawa City Chiba Pref. Japan

もっと、あなたに響くこと。 J:COM

(株式会社ジェイコム市川)

※「市川市のブロードバンドの状況」(市川市 CIO 情報政策監 井堀幹夫 2007年)より

など

「いちかわ」「健康意識」「日常への定着」をキーワードとして

【まとめ】

市川市は取組みも環境もかなりイケてる



- ◆既に健康施策に重点
- ◆その結果、医療費も少ない
- ◆医療を受ける環境もそこそこ??
- ◆情報発信設備も整っている

まさに
「健康都市」??

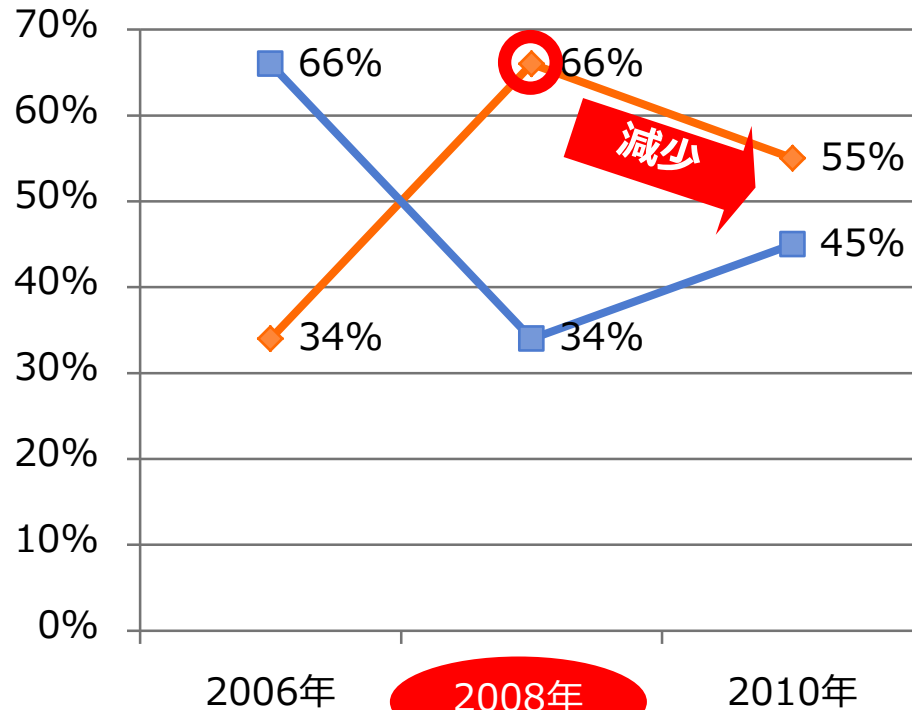


Q5：市川市民は「健康都市」をどのくらい
認識している??



②現状と課題

【市川市民における2004年11月「健康都市いちかわ」宣言の認知度】



↑
第3回健康都市
連合国際大会の開催

※市川市e-モニター制度「健康都市に関するアンケート」より

◆ 知っている
■ 知らない

95%

43%
UP

平均
52%

《キーワード》

- ①印象的なイベントの開催
- ②継続性

⇔ **メタボリックシンドロームの認知度 95%**

※東京都発表（2012年5月）

【目 的】

その人なりに健康で、QOL（生活の質）の高い日常を過ごしている元気でキラキラした人たちが多く住む街。

【目 標】

2024年、「健康都市いちかわ」宣言20周年のこの年に、「健康都市いちかわ」を**認識**している市川市民が**95%**いること。

⇒ 市川市のこの恵まれた環境を活用し、より高いQOL（生活の質）を享受する。



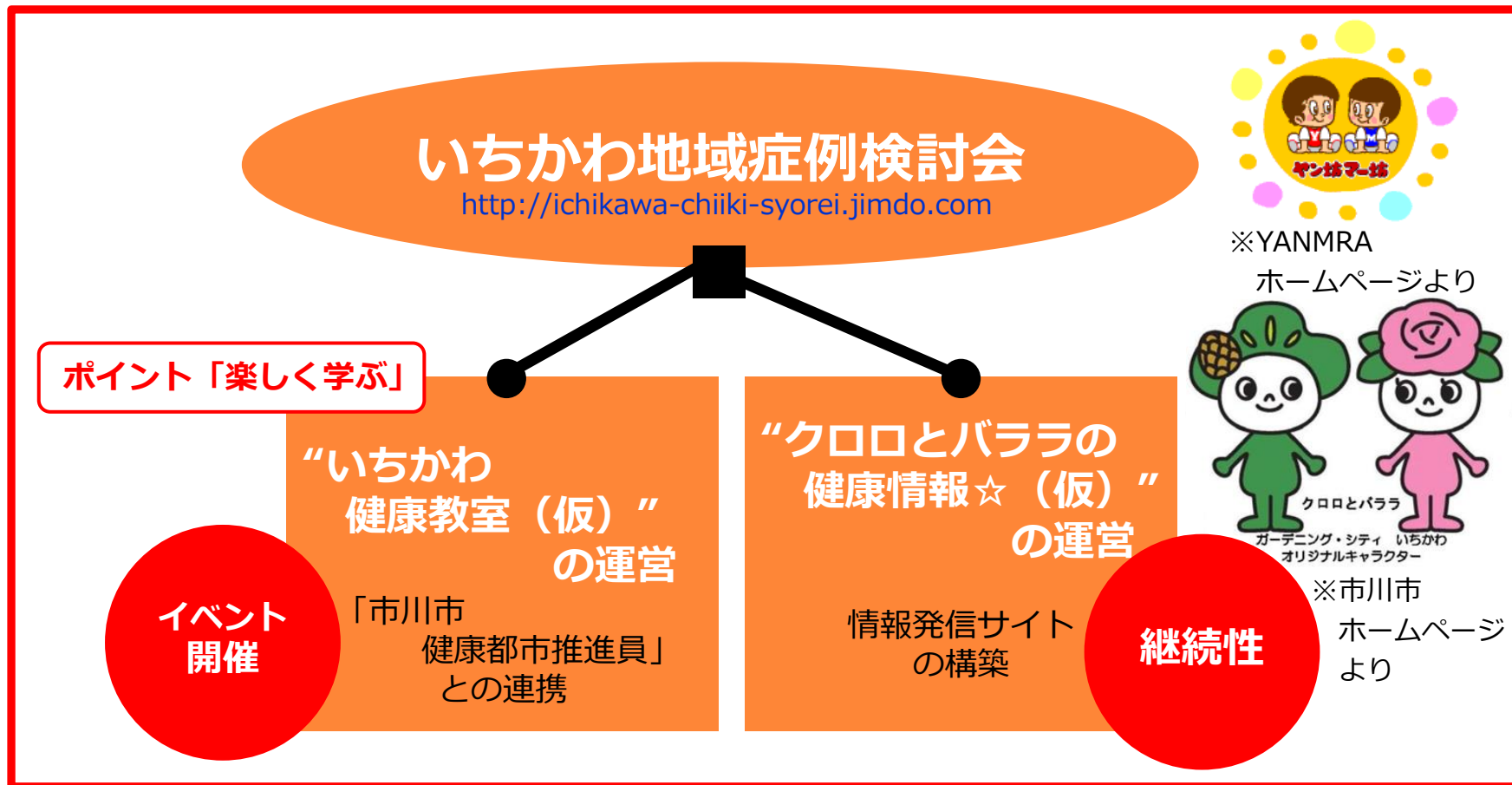
【方 法】

◆活動組織の立ち上げ

- * 「市川市健康都市推進員」との連携
- * 情報発信サイトの構築
- * 学会発表



《活動イメージとその効果》



市川市の
アピール

活動の進捗を
「日本健康医学会」
で発表

活動の
ブランド化

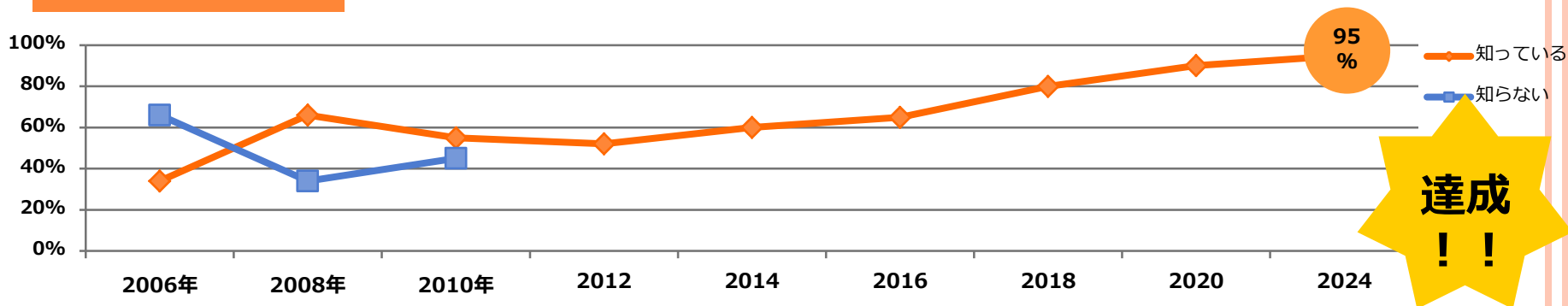


③解決方法とそのスケジュール

【スケジュール】

	2014	2017	2019	2022	2024
組織づくり	→	→ 強化 →			
健康教室	→ 準備 →	→			
情報発信	→ 準備 →	→			
学会		発表	発表	発表	発表

「健康都市いちかわ」の
認知度



達成
!!

【わたしの好きな場所「南行徳公園」】



いろいろな植物が季節を謳歌し、
そこに訪れる老若男女や動物たちがいる。

豊か



【わたしの夢】

その人なりに健康で、QOL（生活の質）の高い日常を過ごしている元気でキラキラした人たちが多く住む街で暮らすこと。

⇒ **さまざまな年代層が日々好き日を過ごし、魅力的な街として人々を惹きつける、いちかわ。**



ありがとうございました。



《謝辞》

いちかわTMO講座を企画・実施してくださいました市川市 企画部 情報政策課の皆様方、
年末のお忙しい時期に貴重なお時間をいただきました市川市 保健スポーツ部 保健センター
健康支援課長 林様、同課栄養担当・主幹 工藤様、
またその機会を作ってくださいました市川市副市長 佐藤様、
熱心にご指導・ご鞭撻いただきましたNPO法人いちかわライフネットワーククラブの皆様方、
そして、夢を語り合い、切磋琢磨し合ったいちかわTMO 6期生及びアドバンス同期生の皆様方に
心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。