長門市議会

議長 武田新二 殿

総務民生常任委員会 副委員長 江原達也

総務民生常任委員会行政視察報告

1. 視察日程

2018年11月5日(月)~2018年11月7日(水)

- 2. 視察先・項目
 - (1)愛知県 東海市
 - ・・・・「いきいき元気推進事業」について
 - (2) 三重県 津市
 - ・・・・「ユニバーサルデザインのまちづくり」について
 - (3) 奈良県 橿原市
 - ・・・・「子ども総合支援センターの取り組み」について
- 3. 視察参加者

4. 視察内容

別 紙

以上

視 察 先	愛知県 東海市					
対応部署	東海市役所 市民福祉部健康推進課					
視察日程	2018年11月5日(月)14:00~16:00					
視察項目	「いきいき元気推	推事業」について				
	面積	43. 43 km²	人口	114千人		
	65 歳以上人口	24 千人	高齢化率	21.5%		
	【特色】1969 年に	こ、知多半島の西北端	端に位置する上野	予町と横須賀町の合併により、		
自治体概要	愛知県で23番目	の市として誕生。心は	他の良い公園が	点在する緑豊かな町であり、道		
	路や鉄道も整備さ	られ、名古屋中心部や	中部国際空港へ	のアクセスも便利。また、中部		
	圏最大の鉄鋼基地	也であり、県下有数の	生産量を誇る「氵	羊ラン」を始め、全国有数の「フ		
	キ」の産地として	、農業や商業、工業	がバランス良く	発展している。カゴメ創業者の		
	蟹江一太郎(東海	事市初の名誉市民)の	出身地であり、	1903年に当地で初めて国産ト		
	マトソースの製造	造に成功した。				

内 容

1.「いきいき元気推進事業」の概要(資料1~7参照)

- (1) 東海市の現状
 - ①高齢化率(21.5%)は全国平均・県平均より低いが、着実に高齢化社会へ。
 - ②平均寿命(男性 78.4歳、女性 85.4歳)が県内で低い(78 市町村で男性 68 位、女性 43 位)。
 - ③医療費が高齢者ほど高額。50歳を超えると急激に増加。
 - ④市民の健康意識が低い。特定健康診査受診率が、60歳になるまで男女とも50%以下。
- (2) 導入経緯・目的
 - ①市長が全庁的な取り組みとして、市民の「健康づくり」と「生きがいづくり」を打ち出す
 - ②市の今ある社会資源を活用し、健康分野だけでなく、都市基盤や生涯学習・生涯スポーツなど様々な分野からの連携を図り検討する。

将来ビジョン:ひとりひとりが いきいきと 笑顔でいられるまち

(3) 推進体制

- ①企画政策課内に「いきいき元気推進担当」を設置。
- ②いきいき元気推進委員会を設置(職員42人)・・・委員は、次長級から新人まで幅広く任命

(4) 事業概要

- ①「運動応援メニュー・食生活応援メニュー」の作成
 - ≫健康診断結果と日頃の生活習慣から一人ひとりにあったメニューを作成(18歳以上無料)
 - ・運動応援メニュー・・・個人にあった「ウォーキングペース」や「運動の強さ」「運動量」
 - ・食生活応援メニュー・・個人にあった「エネルギー(カロリー)量」や「ご飯と野菜の目安量」
- ②メディカルステーション開設
 - ≫市民の健康づくりを応援。治療中の方でも安心して健康づくりに取り組めるよう応援する施設。 東海市医師会・東海市歯科医師会・東海市薬剤師会と連携。
- ③ペース体感ゾーン設置(市内10か所)

- ≫自分にあったウォーキングペースが体感できる。
- ④運動ステーション開設(市内5施設)
 - ≫有酸素運動と筋力トレーニングが出来る設備やプログラムを完備。
 - ≫インストラクターがしっかりサポート。
- ⑤食生活ステーション認定(市内32店舗)
 - ≫コンセプトはおいしく健康。認定基準に合格した、食生活応援メニーを提供するお店。
- ⑥企業への出前講座開催
 - ≫働く世代の健康づくりを応援。市内の事業所へ出張し、運動・食生活応援メニューを活用して、 従業員の健康づくりを支援。
- ⑦みんなでウォーキング開催
 - ≫市民団体が企画・運営しているウォーキングイベントを一本化。

平成 25 年第 1 回健康寿命をのばそう! アワード ~厚生労働省健康局長優良賞~受賞

- ⑧平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業(経済産業省)
 - ≫いきいき元気推進事業×名古屋鉄道 (MANACA マナカ)
 - ・ポイント付加=ウォーキングイベントなどに参加+健康応援ステーション利用
- 2. トマト de 健康プロジェクト:トマトをとおして市民・地域の健康づくりを応援するプロジェクト
 - (1) 「トマト de 健康まちづくり協定」: 平成 26 年 4 月:カゴメ発祥の地であり、カゴメ(株)と協定
 - (2)「東海市トマトで健康づくり条例」: 平成26年9月制定
 - ・毎月 10 日はトマトの日・・毎月 10 日をトマトの日と定め、市内の保育園・小中学校で トマト給食を実施、トマト新聞配布。
 - ・トマトジュースで乾杯・・市民の健康的な食生活に向け、トマトジュースによる乾杯を推奨。
- 3. 年間予算: 35,000 千円程度

臨時職員費用(保健師・看護師)・しあわせ村指定管理料 19,000 千円+トマト記念館運営費(食生活推進員費用・賃貸料) 15,000 千円+企業訪問費用(保健師・管理栄養士) 若干

4. 事業の取組効果

項目	24 年度	29 年度	推移	項目	24 年度	29 年度	推移
健康寿命 (男性)	78.55歳	79.78歳	向上	食生活の改善に取組む	26.3%	30.1%	向上
健康寿命 (女性)	82.77歳	83.13 歳	向上	市内施設が健康に取組み易い	59.6%	65. 2%	向上
健康作り取組み	49.9%	57.2%	向上	健康応援ステーション制度を認知	10.8%	14.0%	向上

5. 今後の課題(担当課)

- (1)健康作りに対する意識が2極化。興味の無い層へのきっかけ作り、高齢者への継続性支援。
- (2) 壮年期層(30代~40代)の意識を高める為に、企業への出前講座の強化。
- 6. 視察を終えて(所見)

長門市も健康寿命の伸張に取組み始めており、東海市の事例は大いに参考になった。何より、健康 に対し、運動・食生活の両面からアプローチされており、施策が効果となって表れている。

長門市も手遅れにならないよう、早急な施策展開が必要である。

以上

視	察	先	三重県 津市						
対	応 部	署	津市役所 政策財務部政策課						
視	察 日	程	2018年11月6日(火)13:30~15:30						
視	察 項	目	「ユニバーサルテ	「ユニバーサルデザイン (UD) のまちづくり」について					
			面積	711.19 km²	人口	281 千人			
			65 歳以上人口	78千人	高齢化率	27.90%			
			【特色】津市は、三重県の中央部に位置しており、伊勢湾から奈良県境までの						
			約 711km ² の広大な市域を有し、気温は温暖で豊かな自然に溢れている。中部・近						
E	自治体概要	更	畿両圏の結節点として交通のアクセスにも恵まれ、さらに、津市と中部国際空港を						
			約 45 分で結ぶ高速船ターミナル「津なぎさまち」もあり、海外へのアクセスも良						
			好である。津市は、昔から伊勢神宮への参拝客の宿場町として賑ってきたが、今で						
			は三重県の県庁所	f在地として、国・県	県の多くの行政機	関はもとより、企業の本社・			
			支店・営業所等が	英中する三重県の原理	産業・経済の中心	地である。			
				内 宏					

- 1. 「ユニバーサルデザイン (UD) のまちづくり」の概要 (資料8~10参照)
- (1) 導入経緯・目的
 - ①ユニバーサルデザイン (UD) とは、初めからできる限り多くの人が使いやすいデザインを考え、 そもそもバリアを作らない社会を目指すもの。
 - ②津市では、年齢や性別、文化、障害の有無になどに関わらず、誰もが暮らしやすい社会を実現する為には、ユニバーサルデザインの観点は必要不可欠なものと考え、平成 20 年 3 月に策定した総合計画で、「ユニバーサルデザインのまちづくりの推進」を目標に掲げる。
 - ③当該計画は、計画期間が終了したものの、現行の総合計画においても引き続き「ユニバーサルデザインのまちづくり推進」を目標に掲げ、取組み進めている。
- (2) 津市ユニバーサルデザイン連絡協議会の発足(平成20年度) 市内でユニバーサルデザインの普及啓発を推進する団体間の連携強化と、行政等の関係機関との 協働を目的に発足。
- (3) 津市ユニバーサルデザイン連絡協議会の活動内容
 - ①市内小中学校等で開催されるユニバーサルデザイン講座への講師の派遣

年度	延べ受講人数	延べ実施回数
平成 29 年度	1,134人	31件(学校25回、団体等6回)
平成 28 年度	2,495人	59件(学校50回、団体等9回)
平成 27 年度	3,355人	65件(学校53回、団体等12回)

- ②ユニバーサルデザイン発表会の開催
 - ≫ユニバーサルデザイン講座を受講した小中学生等の発表の場として開催(年1回)
- ③津市職員に対するユニバーサルデザイン研修への協力
 - ≫全職員を対象に、ユニバーサルデザインに関する講話、車いす体験、アイマスク体験などの疑似体験、ワークショップを取入れた研修などを実施(延べ2,535名が受講)
- ④各地域のイベントにおける啓発活動及び新たな活動団体の発掘

≫市内で開催されるイベント時でのユニバーサルデザインの啓発活動や、新たな活動団体や活動に参加してもらう人の発掘

2. ユニバーサルデザイン講座に対する市民の声

- (1) UD講座を実施した学校や団体からは、「来年もお願いしたい」との好意的な反応が大半で、 実際、毎年受講する団体も多い。
- (2) 受講した子供たちの新たな気づきが生まれる機会となっている 「街中に、まだまだバリアが沢山あることが分かった」「当事者の大変さが分かった」・・・

3. ユニバーサルデザイン発表会の目的や実績

- (1) 発表会の目的
 - ①UD講座を受講した子供たちが、学んだことや感じたことなどの成果発表を通じて、UDについて子供から大人まで幅広く学ぶ機会とし、理解を市民に一層深めていただくために、年に1度実施。
 - ②会場では、子供たちの発表に加え、疑似体験をしてもらうために、介助犬や聴導犬等についてのデモンストレーションを交えた講演や車いす体験、高齢者体験等の体験コーナーを開催。
- (2) 発表会の実績

これまで、小学校24校、中学校3校、高校1校が発表校となり、学校からは延465人、 一般来場者は延815名が参加。

4. 年間予算:673千円

・UDネットワーク構築事業に係わる委託料:150千円+UD講座講師報奨金:335千円+ UD発表会に係わる経費:90千円+啓発パンフレット(5千部)の印刷・製本費用:98千円

5. 今後の課題(担当課)

- (1) 各団体のメンバーの高齢化が進んでおり、後継者の確保が課題。
- (2) 受講者の大半を占める学校の、カリキュラム(道徳教育や英語)等の変化により、UD講座に 係わる授業時間の確保が課題。
- (3) まとまった授業時間が取れない中で、UDの心が着実に子供たちに根付き、広がるよう教員を 巻き込んだ取組みの展開が課題。

6. 今後の事業展開(担当課)

- (1) 引続きUD講座や発表会を通じて普及啓発に取組み、ユニバーサルデザインのまちづくりを推進する。
- (2) UD活動を担う人材の確保や新たな団体の発掘など、UD講座を実施することが出来るようネットワークの強化に努める。

7. 視察を終えて(所見)

- (1) 長門市の行政には、ユニバーサルデザインを、ただ建物のバリアフリー化や、トイレや階段に 手摺をつけるなど、物理的にお年寄りや、障害者に優しいものにすれば良いと思っている人が多 く、本当の意味でのUDの意味を理解してもらわないといけない。
- (2) UDの、初めからできる限り多くの人が使いやすいデザインを考え、そもそもバリアを作らない社会を目指すという考えを、長門市も子供の時から根付かせないといけない。

以上

視 察 先	奈良県 橿原市					
対 応 部 署	橿原市 教育委員会事務局					
視 察 日 程	2018年11月7日(水)10:00~11:30					
視察項目	「子ども総合支援	受センターの取り組み	み」について			
	面積	39.56 km²	人口	122千人		
	65 歳以上人口	33 千人	高齢化率	27.5%		
	【特色】奈良県の	ほぼ中央に位置し、	古くから地域の多	を通の拠点として重要な位置		
自治体概要	を占め、大阪都市	5圏の外縁に位置する	る、奈良市に次ぐ	県下第2位の都市。		
	市名は、九州地方	うから渡って来た神 <u>き</u>	武天皇が、「橿原の)宮」に即位し建国したこと		
	に由来している。	橿原神宮は、「橿原	[の宮] の地に創え	建され、神武天皇と皇后が祭		
	られている。また、万葉の昔を偲ぶ名勝「大和三山」や「飛鳥川」「曽我川」が昔					
	の情緒をとどめ、	約 1300 年前からの)姿を留める「藤原	原宮跡」など、史跡、文化財		
	等の歴史的遺産が	ぶ数多く残されている	る。			
	·	+ +				

内 容

1. 子ども総合センター (平成 26 年 4 月開所) について

- (1) 設立目的 · 施設概要
 - ①子ども総合支援センターは、乳幼児期から就学期に向け、保健・福祉教育等の総合的な視点から 療育・リハビリ・相談・研修等を実施するために設立した。
 - ②白橿南小学校の北館校舎を改装。総事業費 2 億 8,3 0 0 万円。(2 億 7,6 0 0 万円が地域経済活性化・雇用創出臨時交付金)
- (2) 組織について
 - ①子ども総合支援センターは、教育委員会こども発達支援課が担当。(資料11参照)
 - ≫こども発達支援課は、「特別支援教育係」「相談支援係」「療育支援係」が連携しながら運営。
 - ②特別支援教育係の役割
 - ≫発達障害者支援体制整備事業、学校への発達障害に関わる巡回支援訪問、就学後の発達相談 発達障害・特別支援教育に関する研修

平成29年度 研修・講演会	会の実施状況	「研修センター」としての役割
	()内28年度	「切修センダー」としての役割
教職員対象研修会	67回(35回)	*教職員対象研修(特別支援に関する研修):
市民対象講演会	1回 (1回)	市内幼稚園・保育園・こども園・小中学校の職員
研修会への講師派遣	17回(42回)	*講師派遣: 市民を対象とした出前講座等
視察見学・研修	9件(16件)	*ペアレント・トレーニング:保護者が対象
ペアレント・トレーニング	15名(14名)	*ティーチャーズ・トレーニング:
ティーチャーズ・トレーニング	7名 (13名)	小中学校の教員が対象

③相談支援係の役割

≫巡回支援訪問、就学前の児童の発達相談、乳幼児健診時の心理相談、医師等の相談、幼児療育 教室(乳幼児健診後のフォロー教室)

平成29年度相談・巡回の状況	()内28年度	奈良県立医科大学付属病院の医師等相談
乳幼児健診時の心理相談	293件 (274件)	
すこやか子供相談	82件 (77件)	
心理発達相談	724件 (648件)	・小児科医(1回/月)
電話相談	143件 (89件)	・精神科医(1回/月)
来所相談	33件 (39件)	・看護学科教授(1回/月)
巡回支援	320件 (200件)	
医師による相談	46件 (58件)	対象:保護者・教職員・センタースタッフ
幼児療育教室(3月末)	111名(113名)	
・ふれあい教室 (1歳6か月~3歳6か月)	72名(64名)	
・ぐんぐん教室(3歳6か月~就学まで)	39名(49名)	

④療育支援係の役割

- ≫児童発達支援事業所「かしの木園」の運営、個別療育・集団療育、保護者支援
- ≫「かしの木園」(児童発達支援事業所)・・通園事業による心身障害児訓練施設
 - ●利用状況:園児数227名(延べ利用状況:6,973名)
 - · 個別療育部門: 理学療法士・言語聴覚士・作業療法士・心理士
 - ・集団療育部門: 4名から8名の小集団による療育(1~3歳児・4~5歳児)
 - ·音楽療法(音楽療法士:1回/月)
 - ・個別支援計画(りんくノート使用)の作成・・個別支援計画は小学校でも継続使用 個別支援計画:保護者のニーズを反映した個別支援計画を作成し、個に応じた療育を提供 年間月間計画:年間計画を作成し、それを元に月間計画・日案を作成。療育者がチームで療育
 - ・白橿南小学校との交流・・児童・職員・ボランティアとの交流(苗植え・芋ほり体験等)
 - ・行事・・遠足(春・秋)、親子祭り(夏祭り・バザー)、お楽しみ会(クリスマス会)・おわかれ会
- 2. 年間予算: 4,9802千円(除一般職員人件費、含非常勤職員人件費)
 - ・子どもセンター管理費: 7,733千円+教育支援費: 6,114千円+教育療育支援費: 26,751千円+発達支援費: 9,404千円
- 3. 今後の課題(担当課)
 - (1) 子供が、障害の有無にかかわらず、小学校で楽しく生活できる共生社会の形成を目ざしていく。
 - (2)「かしの木園」の専門職員(理学療法士・言語聴覚士など)の充実。

4. 視察を終えて(所見)

- (1) 橿原市のこども総合支援センターの充実ぶりは、長門市の、今後の障害を持つ子供たちの療育・ リハビリ・相談・研修事業等において大変参考になった。何より就学前の児童発達支援事業所 が教育委員会所管であり、障害を持つ児童を、同センターが就学後もずっとフォローする体制 であることはすばらしい。また、学校側も福祉部門の職員でなく、教育委員会の職員が継続フ ォローすることで安心感がある。
- (2)「かしの木園」の専門職員の大半が教育委員会の職員であり、専門職員の確保の面からも、長門市も正職員として採用し、事業所に派遣するなどの検討が必要である。 以 上



あなたにあった

1 運動・食生活応援メニューをもらおう!

健康診断結果と日頃の生活習慣から 一人ひとりにあったメニューを作成します。

行って

運動応援メニュー

あなたにあった、「ウォーキングペース」や 「運動の強さ」、「運動量」をメニューにします。



あなたにあった運動の強さ

★ ……かなり楽である★★ ……楽である

★★★ ……楽である~ややきつい

★★★★ ……ややきつい

ウォーキングペース ウォーキングのペースと目安としたい時間・頻度

食生活応援メニュー

あなたにあった、「エネルギー(カロリー)量」や 「ご飯と野菜の目安量」をメニューにします。





エネルギー量

目安としたい1日の食事の 総エネルギー(カロリー)量

バランスやご飯の量 食事をするときのバランス(主食・主菜・副菜)や ご飯の目安量

野菜量 1日に摂りたい野菜量 塩分量 1日の塩分量

04



2 ペース体感ゾーン へ行ってみよう!



30秒で判定された ★のゾーンまで歩こう!

自分にあったウォーキングペースが体感できます。 そのペースで公園を1周歩いてみましょう。





まずは★★から へ体感してみよう!



ペース体感ゾーンの

- ·大池公園
- ·聚楽園公園
- ·加家公園
- ·平地公園
 ·上野台公園
- ·元浜公園
- ·加木屋南公園
- ·公家緑道
- ·加家緑道
- ·大堀緑道



3 メディカルステーション で市民の健康づくりを応援

メディカルステーションは、治療中の 方でも安心して健康づくりに取り組 めるよう応援しています。



ステッカーを見かけたら、気軽にお尋ねください。





05



運動ステーションで 楽しく運動しよう!



運動ステーションの認定基準

有酸素運動と筋カトレーニングができる設備 設備 やプログラムを用意しています。

知識運動の効果や指導方法を学んでいます。

指導者 ど自身の運動習慣に合わせた歩き方や筋力トレーニングなどをアドバイスします。

リスク管理 安全に運動をしていただくための体調や緊急 時の対応を確認しています。



運動応援メニューを持って行ってみよう!



メニューを もらったけど 何をすればいいか 分からない。



大丈夫! 運動指導員が あなたにあった 運動を案内 します!



筋力トレーニング



有酸素運動



ストレッチング



初めてでも使い方を教えてくれるから安心!!

06



ま生活ステーションの コンセプトは、おいしく健康!



食生活ステーションの認足基準

気になりますよね! エネルギー(カロリー)量 主食・主菜・副菜 800 kcal 以下 がそろっている バランス エネルギ・ ついつい摂り過ぎて 毎日の野菜 野菜 しまう塩分は… 不足しがちですよね~

3.3g以下 食べ方により基準を超えるものは 黄緑色となっております。





食生活応援メニューをもらったら お店に食べに行ってみよう!

140g以上(2皿分)

1日の目標量[350g](70g×5皿)

野菜を楽しく 「いきいき元気サムギョブサル」

2名分 2,268円



いきいき花籠とろろご膳

800円



骨つき鶏もも肉の コンフィランチセット

1,400円



いきいき彩御膳

880円



健康応援ステーション



検索 右記QRコードからもアクセスできるよ!





6 企業への出前講座で 働く世代の健康づくりを応援!

市内の事業所へ出張し、運動・食生活応援メニューを活用して、従業員の健康づくりを支援しています。

大同特殊鋼株式会社との取り組み



社内食堂で 「いきいき元気メニュー」を提供



工場内に ベース体感ゾーン を設置



社内ウォーキング イベントの開催



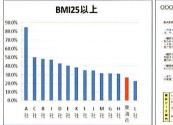




運動・食生活応援メニューを活用した出前講座

市内事業所 との 取り組み

●会社の健康度評価事業



○○○○ 様 の健康度評価						ı			-	
							j		16	9
8,4	9.8	度 50%(配票+リスク)	U1)							
1.9	5	OACHDRAMETERS S	10.172	and the	10.4	MATE.	1961	108		time
90	en C	- SEREC, IMPOSE ASSESSMENT CO.	DAME:	2011	16.97					
B.	64	MELLET, TYCH	W S MA	480	e.	2.040.	-			
A BI	28	一切を見るが、 時代銀が おり、 自動の内がすでに良	10 m 7 m	REB.	RT.	54 BL	utir	M. 62	640	150%
. H	(大学の) 様の	20、自動的方面でに 1013。 1023年日間の平均機能 1031年日日日 1031年日日日日 1151年日日日日 1151年日日日日日 1151年日日日日日日 1151年日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	MIE 1 27)	mes.	RECT	05. e	re	car	5911	150%2 82.988)
. H	(大学の) 様の	EN CHARLEST TER CAS AMERICAN CAS AMERICAN CA	MIE 1 27)	mes.	MEGALINATE OF THE SECOND SECON	05. e	RE MAI	ZAS	644 590 (40)	150%C 82 938) 88, 47
. H	(大学の) 様の	20、 自動の力が多でに直 いまま。 になると対数の平力機構 物構になります。 終年のからの数例が規則 対力にとっても解析を可	811 27) 881 818 8711 7 18	MAC SAF	eric i	catone ma	ne na	2 A 15	5911	150%C 82 938) 88, 47
. H	(大学の) 様の	201 DESCRIPTION OF THE STATE OF	200 A	ante Sur-	neic li neic li neic li neic li neic li neic li	05. e	MA 3	2 A 17	644 590 (40)	150%C 82 938) 88, 47
を育り はつ ・中学 日 出 デ	(大学の) 様の	20、 自動の力が多でに直 いまま。 になると対数の平力機構 物構になります。 終年のからの数例が規則 対力にとっても解析を可	#18 1 27) #84 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18	MAN	THE STATE OF THE S	07). 6 C1090 88 35.6%	MA 3	2 A 15 10 A	6490 640 640 640	150%c
. H	(大学の) 様の	20、 自動の内が多で、自 いたさら、対数の中の影響で を発しなります。 が対しなののでかいない 対象によっても動きを可 meenuliculates ages-wulletaesa	#18 1 27) #84 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18 #18	ante Sur-	neic li neic li neic li neic li neic li neic li	catone ma	MA 3	2 A 17	644 590 (40)	150%C 82 938) 88, 47

社員の健康 データを活用して会社の健康 度を評価。

●いきいき元気キャンペーン

2015 いきいき 元...

いら⑤の中から1か月間チャレンジ	できる日標を決めてして刊りまし	6.00
①体重計に乗り、記録をする	④剛食をしない	()
②昼食に野菜を食べる (朝・夕でも可)	⑤3階までは階段を使う	
③ 「10分間ウォーキング」 を実践する	⑥その他()

会社ごとに目標を決めて1ヵ月間、健康づくりにチャレンジします。



みんなでウォーキングに 参加しよう!

市民団体等が企画・運営している

トを一本化しました。



	2015年度	ウォーキング日程表	
	○月×日	ウォーキング大会	港區清
		9:00~ 〇〇〇クラブ	2000
	○月X日	ウォーキング交流会	109
i		9:00~ 〇〇会	
	○月X日	ウォーキング交流会	

9:00~ 000クラ

達成回数に合わせた 記念品がもらえます。

楽笑クラブ 作成マップ



ウォーミングアップは 「きっともっと体操」で!

ウォーキング前のウォーミングアップとし て、東海市健康づくりリーダー会連絡協議 会と連携して制作した、ご当地体操です。



平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業

いきいき元気推進事業×MQNQCQ

経済産業省のモデ ル事業として、名古屋 鉄道のmanaca(マ ナカ)を活用した健康 ポイント制度事業を 実施しています。

- 1. ウォーキングイベントなどに参加する
- 2. 健康応援ステーションを利用する

健康ポイントがたまる!





トマトde健康プロジェクトのご紹介

トマトをとおして 市民・地域の健康づくりを応援する プロジェクトです。



東海市&カゴメ

「トマトde健康まちづくり協定」

平成26年4月10日に「カゴメ発祥の地」であるというまちの特性を活かし、カゴメ株式会社と協定を締結しました。



特命トマト係長➡

東海商業高校のまちづくり応援大使である「とまていーぬ」を「特命トマト係長」として任命しました。





毎月10日は「トマトの日」

トマトジュースのでる蛇口⇒

カゴメ株式会社より寄贈され、市内 の各種イベントで活躍しています。

東海市トマトで健康づくり条例

平成26年9月30日に、『東海市トマトで健康づくり条例』が制定されました。

毎月10日はトマトの日

毎月10日を「トマトの日」に定め、市内の保育園や、小学校、中学校でトマト給食を見います。同時に、トマト新聞も配布しています。



トマトジュースで乾杯!

市民の健康的な食生活に向け『トマトジュースによる乾杯』を推奨しています。



食の活動拠点は「とまと記念館」

東海市食生活改善推進員と管理栄養士が中心 となり、トマトにこだわった健康ランチを提供して います。





すべての人が使いやすくなるように考えてつくることを、

「**ユニバーサルデザイン (UD)**」といいます。

ユニバーサルデザインは、大人や子ども、体の不自由な人、 お年寄り、妊娠している人、赤ちゃんを連れた人、外国の人 など、みんなにとって使いやすいデザインです。



っしっしューディー れん 5く きょう ぎ かい 津市・津市UD連絡協議会

※このパンフレットは、津市とユニバーサルデザインの関係団体による 津市ユニバーサルデザイン(UD)連絡協議会が編集・作成しました。

ユニバーサルデザインのまちづくり

ユニバーサルデザイン・・・初めからなるべくみんなが使いやすいように バリアフリー・・・一一一のあるものをお年寄りや体の不自由な人が使いやすいように

~ユニバーサルデザイン(UD)の7つの原則~

- ◆誰でも公平に使える **(公平性)**
- ◆簡単に使える **(単純性)**
- ◆「うっかり」が事故につながらない**(安全性)**
- ^{じゅうぶん ひろ} **** ▶十分な広さや大きさがある**(スペースの確保)**

◆使いやすい方を選んで使える (自由度)

◆何を表しているかすぐにわかる (**わかりやすさ**)

[ユニバーサルデザイン]って、 みんなにやさしいデザインなんだね! たとえば、どんなものがあるかな?

~ユニバーサルデザイン(UD)の例~





①このくぼみで 牛乳とわかるね。

②外国の言葉や絵文字が使われているから わかりやすくなっているね。





③多目的・多機能なトイレ





③スペースが広くて、手すりなども付いているから、 体の不自由な人が利用しやすい工夫がされているね。

④ 定をけがしている人や妊娠している人などが 自動車で外出しやすいように、スペースの広い駐車場を利用 できる制度があるよ。広いのには理由があるんだね!



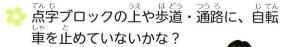


できることからはじめてみよう!

章車やバスの中で、お年寄りや妊娠している人が立っていたら、席をゆずろう。



 面っている人を見かけたら、声をかけて みよう。







※点字ブロック (誘導ブロックと警告ブロック) は 弱視の人がわかりやすいように、見やすい黄色が 多く使われています。

(誘導ブロック) (警告ブロック)





読導ブロック:進行方向を示すもの 警告ブロック:注意すべき位置を示すもの





なにか お手伝いすることは ありませんか?

最近は、ユニバーサルデザインの施設が整備されるなど、ユニバーサルデザインのまちづくりが進んできていますが、十分ではありません。

みなさんのちょっとした行動が、さらにユニバーサルデザインのまちづくりを進めることにつながります。まず、<mark>私たちにできることからはじめてみましょう。</mark>

「UDのまちづくり」について、もっとくわしく知りたいときは、 るたし 私たちがお手伝いします!

- ◆津市政策財務部政策課
 - TEL 059-229-3296 FAX 059-229-3330 E-mail 229-3101@city.tsu.lg.jp
- ◆津市ユニバーサルデザイン(UD)連絡協議会
 - ◇つUDかるがも ◇ユニバーサルデザイン久居 ◇UDまちづくりの会 ◇ユニバーサルデザイン共同 ◇津市ボランティア協議会 ◇津市社会福祉協議会

より良いまちにしていくためにご意見をお聞かせください。



シロモチくん

このパンフレットは、覚やすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

2009年(平成21年)3月 初版55 初版55 2018年(平成30年)1月 第四版発行

