

笑顔かがやく健康のまちを目指して

— ベジタブル350プロジェクト —



むつ市の平均寿命は、男性が78.1歳と全国ワースト4位という状況です。市の健康課題に大きく影響している「野菜の摂取」と「減塩」に焦点を当てて食育事業を展開していくことで、平均寿命と健康寿命の延伸を図っていきます。

男性3199 女性3009

厚生労働省から昨年末に発表された2015年の都道府県別平均寿命で、青森県は男女とも全国ワーストとなり、「短命県」の返上はなりません。

一方、昨秋に同じ厚生労働省から発表された国民健康・栄養調査によると20歳以上の野菜摂取量の平均値は男性で319g（全国5位）女性で300g（全国5位）となりました。実はこの順位、前回都道府県別の順位が公表された平成22年調査時の男性292g（全国31位）女性275g（全国29位）と比べると大幅に順位が上昇する結果となっています。

守る家族があるからこそ 食へて欲しい

笑顔輝く健康のまちを目指すためには、野菜を1日350g食べることが重要です。

いまの食生活に小鉢1皿程度の野菜を追加すれば、これだけで350gを超えることもできる人も多いのではないだろうか。短命県、短命市と言われる耳が痛い話かもしれませんが、それでも言い続けなければならないのです。「10年後どんなむつ市になってほしいですか？」という問いに対して、多くの市民のみなさまは「子どもがたくさんいて、楽しく、暮

らしやすく、にぎやかで、活気のあるまち」などといった笑顔と希望にあふれるまちの姿をイメージしています。想像してみてください。あなたが病に倒れて家族が悲しみに暮れる姿を。むつ市は子どもから高齢者まで全ての市民のみなさまが笑顔輝く健康のまちの実現を目指し、食に焦点を当てた「ベジタブル350プロジェクト」「ちょこっと減塩プロジェクト」を新たな取り組みとして発信します。その取り組みの一つとして8月に健康づくり講演会を開催します。講演会はあるか本気になるきっかけの一つになるかもしれません。

健康づくり講演会

〈いつ〉8月31日(金) 午前10時～11時30分
〈どこで〉むつ来さまい館
〈どんな〉
・講演「からだ喜ぶ野菜・減塩ライフのすすめ」
〈講師〉東北女子大学家政学部長 加藤 秀夫氏
・健康寸劇「高血圧ストップパズによる健康づくりPR」
・健康体験コーナー
〈定員・参加費〉100名・無料
〈申込締切〉8月28日(火)
〈お問い合わせ〉健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2573

8月ハローベビー教室

妊娠おめでとうございます。妊婦さんや旦那さん同士でおしゃべりしながら楽しく勉強します。もうすぐパパ、ママになる方、ぜひ参加してみませんか。ママだけの参加もOKです！

〈いつ〉	〈どんな〉
1日(水)	パパも妊婦さんになってみよう！(妊婦シミュレーター体験) 自信をもって楽なお産～お産の補助動作～おっぱいの不思議
9日(木)	赤ちゃんのために健康生活①栄養、生活リズム お父さん、お母さんへ～赤ちゃんからのメッセージ～
23日(木)	妊娠中の歯科検診とお口の健康 赤ちゃんのために健康生活②たばこ
29日(水)	産後の過ごし方～お母さんと赤ちゃんの心と体、家族計画～ 赤ちゃんのお風呂の入れ方・生まれた後の届出と制度 ※薄手のフェイスタオルを持参してください。

〈どこで〉下北文化会館 和室1・検診室
〈時間〉受付 18:15～18:30 終了時間 20:00頃
※4回目は20:30頃
〈持ち物〉母子健康手帳
※動きやすい服装でお越しください。
※全て参加すると修了証をお渡します。
〈お問い合わせ〉子育て支援課 ☎ 22-1111 内線 3716

8月の献血受付日程

健康マイレージ むつ☆ポイント			
2日(木)	下北交通むつ営業所	10:45～12:00	
		9:30～12:00	
3日(金)	むつ市役所本庁舎	13:30～16:30	
		10:45～12:00	
19日(日)	ユニバース柳町店	13:30～16:00	
		9:30～12:00	
21日(火)	マルハンむつ店	14:00～16:30	
	大畑診療所		

〈お問い合わせ〉予防・医療課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2585

8月の在宅当番医

5日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
11日(土)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
12日(日)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033
19日(日)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
26日(日)	柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055

〈時間〉午後7時～10時
※受診の際は事前に当番医にご連絡ください。
〈お問い合わせ〉病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

むつ下北薬剤師会 8月の休日お薬電話相談

5日(日)	田名部調剤薬局	☎ 090-7337-7838
11日(土)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
12日(日)	横町調剤薬局	☎ 22-0118
19日(日)	金匱堂薬局	☎ 22-3134
26日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721

〈時間〉午後6時～10時
〈お問い合わせ〉休日お薬電話相談事務局 (七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

町内会長と市長との懇談会

今年4月、市民協働のまちづくりを推進するため、町内会とむつ市が「むつ市地域の明るい未来づくりに関するパートナーシップ協定」を締結し、締結後初となる町内会長と市長との懇談会が開催されました。

自然エネルギーについて



小松ヶ丘町内会 会長 對馬文郷 さん

むつ・下北の立地特性を生かし、電気産業の育成を図ってほしい。

市長 市では、発電や融雪などへの利用を目指した地熱開発事業や太陽光発電をする方への導入支援に取り組んでいます。技術の進展等と足並みを揃えながら、引き続き取り組んでいきます。

クリーンなまちづくり



栄町町内会 会長 川原田俊一 さん

ゴミを捨てない、減らす、リサイクルを進めるなどの啓蒙活

動に一層力を入れてほしい。

市長 ごみの減量化は、市の大きな課題のひとつで、今年から「ジオサイクル推進事業」に取り組みます。生ごみをリサイクルして堆肥をつくり、家庭菜園などで活用していただくことで、燃えるごみを削減するものです。町内会や地域住民のみなさまと一緒に、循環型社会を構築していきたいと考えています。

高齢化社会に対応した 公共交通ネットワークの再編



川守町町内会 会長 海老名進 さん

市長の2018年度政策の中にある、「買い物、通院のための公共交通ネットワーク再編」について内容を教えてください。

市長 今年3月に下北地域5市町

町内会に加入しましょう

町内会は、地域の方々の「連帯」を強め、「快適で住みよいまち」を目指し自主的に活動しています。また、防犯・防災の頼りとなるのも町内会です。市では、町内会への加入を促進し、地域と一体となって住みよいまちづくりを進めています。

〈お問い合わせ〉市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2153

