

5

**Healthy Life Style**

**Healthy Life Style in our City is based on a healthy environment.**

各務原市が考える健康なライフスタイルとは、健康な環境を基盤として成立するライフスタイルです。



**This is a nursing home.**

**Because of the beautiful landscaping, residents often enjoy walking outside.**

**This environment also became a place where visitors and residents can meet and have a talk.**

**This nursing home and its environment successfully provide an active lifestyle for everyone.**

ここは、養護老人ホームです。

施設周縁で、入所者が気軽に散歩するようになり、また公園を訪れる市民と入所者が語り合ったり、心身のゆとりを生み出す効果を与えています。



**Since two thousand five (2005), we collaborate with Waseda University to carry out a Health Promotion Project for seniors.**

**This project emphasizes physical training programs specially-designed for the elderly.**

各務原市は2005年より、早稲田大学イノベーションデザイン研究所と協働し、「各務原市高齢者健康パワーアップ事業」を展開しました。

同事業では、高齢者を対象に筋力トレーニングを行うことが特徴です。



**We hold a health fair. Seniors can check their physical fitness levels and receive counseling from professional trainers.**

**After taking this training program, seventy eight percent (78%) of them feel their improvement on body functions.**

体力測定イベントや専任トレーナーのカウンセリングによるパーソナルトレーニングなどをすすめ、78%の人が「身体機能の向上」を実感しています。



**We have fewer and fewer opportunities to walk due to our increased dependence on cars.  
We are striving to improve public health by making more chances to walk in our daily lives.  
In two thousand six (2006), we distributed copies of walking map to every household.**

今日の社会は車に依存し、我々は歩く機会が少なくなっています。  
我々は、身近な「歩く」機会を増やすことにより、市民の健康増進に努めています。  
2006年には、市内の全世帯に、ウォーキングマップとウォーキング手帳を配布しました。



**Walking classes are often held and specialists teach us how to walk more efficiently.**

**These activities inspire us to make our own new walking clubs enrich the community.**

**I also started walking for one hour in the morning. Since I started walking, I feel good like having wings on my feet.**

専門家による正しい効果的な歩き方教室などを開催しています。

こうした教室を通じて新たなウォーキングクラブが生まれ、地域コミュニティ形成に貢献しています。

この私も朝1時間歩くのを日課にしました。それ以来体が軽快になったように感じます。



**In order to promote health for new and expecting mothers, we give official maternity passbooks to them.**

**These help mothers keep track of their child's health, immunizations, and offer many services until the child begins elementary school.**

#### 乳幼児健診

母子の健全な発育のため、妊娠したすべての女性に母子手帳を渡します。これは妊娠から出産までの母親の健康状態はもちろん、胎児から出産後の子どもの発育を記録するものです。



**We actively offer free immunizations for many diseases.**

**We frequently advertise available vaccines and check-ups in our city newsletter.**

**We translate all the information into some languages to aid the foreign community.**

**We offer medical checks to every student frequently at public schools.**

将来致命的な病気にかからないために、乳幼児からの予防接種は不可欠です。

予防接種や歯科検診は広報紙等で周知し、無料で受診することができます。また、外国籍市民にも外国語版の広報紙で周知しています

。

その後も保育所、小学校、中学校において定期的な検診を行い、子どもの健康管理に努めています。





**We are re-evaluating the tradition of eating seasonal food produced in the familiar climate is best suited for us.**

**The city has established twenty two (22) school farms.**

**Students grow and crop food and eat them at school lunch.**

各務原市では生まれ育った気候や風土でつくられた季節の食べ物が一番身体に合うという、地産地消を軸に、市民の健康増進に役立てる試みを行っています。

22校で学校農園を開き、生徒が自前で育てた作物を収穫し、学校給食で消費しています。



**The spectacular showings made by a local high school in hockey prompted the city government to set up hockey clubs for kids and offer hockey workshops.**

**Graduates from Kakamino high school accounted for thirty percent (30%) of the members of the women's hockey team at the Beijing Olympics.**

私たちの市では、小中学校からのホッケークラブの育成や、体験教室の開催などをすすめ、北京五輪の出場を決めた女子チームは、市内出身者が30%を占めました。



**We created the “City of Music Project”, based on the belief that music is necessary for keeping one’s mind healthy.**

各務原市では、音楽は人間の心を健康にするために必需品という考え方から、音楽の街とする事業を進めています。



**Through this project, more than two hundred (200) concerts were held every year.**

この事業を通じて、年間200を超えるコンサートやライブが行われています。