

# 日本市川市健康城市案例介紹

## Ichikawa Healthy City Project case study

高瑋蘋<sup>1</sup>、胡淑貞<sup>2</sup>

Kao Wei-Ping、Hu Susan C.

<sup>1</sup> 國立成功大學公共衛生研究所 碩士生

<sup>2</sup> 國立成功大學公共衛生研究所 副教授

### 摘要

市川市健康城市計劃正式開始於 2003 年 1 月，可分為兩階段：第一階段--從現存的城市主要計畫中排序並調整合適的計畫，作為健康促進的起點。第二階段--發展一個新的計畫與社區成員成為夥伴關係，以補充並增加現存的城市主要計畫。

由於日本整個國家積極推動健康城市，因此有其一脈的氛圍。市川市在本身的都市計畫下去規劃健康城市相關計畫是非常聰明的作法，既不刪除現有的計畫，反而促進了健康城市的發展，並且呈現出健康城市的範疇不只是健康領域，而是跨部門、跨學科的合作。

由於日本市川市是 2008 年第三屆西太平洋區健康城市聯盟會員大會的主辦城市，本文將介紹市川市卓越的健康城市發展給大家參考。

Ichikawa Healthy City project began at January 2003. The project can be divided into two stages. The first, re-arranging existing city programs to be the start for health promotion ; the second, developing a new plan to build up partnerships with communities, along with the renewing and enhancing of existing city plans.

As Japan has been actively promoting healthy city projects, the whole country has a unity atmosphere. Ichikawa is one of the best models that integrate healthy city project into the existing urban planning. It is obvious that healthy city plan does not focus only on health fields; it is an inter-departmental and inter-sectoral cooperated plan responding to a variety of planning issues.

Ichikawa City is the host city of the third General Assembly and Conference of AFHC in 2008. This article hopes to introduce its outstanding achievement is developing healthy city plan.

**關鍵字：** 健康城市 (Healthy City)、市川市 (Ichikawa City)

## 壹、日本簡介

位於太平洋西岸，是一個由東北向西南延伸的弧形島國。西隔東海、黃海、北韓海峽、日本海，與中國、北韓、南韓和俄羅斯相望。領土由北海道、本州、四國、九州 4 個大島和其他 6800 多個小島嶼組成，故日本又稱“千島之國”。

日本的總面積為 37.78 萬平方公里，大約是台灣的 10 倍。統計截至 2005 年 10 月 1 日的總人口約 1.28 億人。勞動年齡人口約為 8409 萬，佔人口總數的 65.8%；少年兒童人口數約為 1752 萬，佔人口總數的 13.7%，均為歷史最低值；老齡人口數約為 2567 萬，佔人口總數的 20.1%。

地理氣候方面，地處溫帶，氣候溫和、四季分明。櫻花是日本的國花，每到春季，青山綠水間櫻花盛開，實在壯觀。日本境內多山，山地約佔總面積的 70%，大多數山為火山，其中著名的活火山富士山海拔 3776 米，是日本最高的山，也是日本的象徵。

日本的主要七大城市為札幌、大阪、橫濱、福岡、名古屋、新瀉及東京。京都大學、早稻田大學、慶應義塾大學、東京大學。

主要民族為大和族佔 98%，北海道地區約有 2.4 萬阿伊努族人。通用日語，北海道地區有少量人會阿伊努語。主要宗教為神道教和佛教，信仰人口分別佔宗教人口的 49.6%和 44.8%。

GDP 超過三萬美元，居世界前列，是全球最富裕、經濟最發達和生活水準最高的國家之一。日本的經濟支柱---工業需要倚賴進口的原材料和能源，而農業則倚賴政府的補助與保護，日本的大米能夠自給自足，但其他農作物的 50%則需要進口。近海漁業資源豐富。工業高度發達，是國民經濟的主要支柱，工業總產值約佔國內生產總值的 40%，主要集中在太平洋沿岸地區，京猷、阪神、中京和北九州為四大傳統工業區，後又出現北關東、千葉、瀨戶內海及駿河灣等新興工業地帶

日本健康城市的發展過程。

日本行政區域劃分為 1 都 2 府 47 縣，3250 個市鎮村。中央設有厚生省負責全國的衛生保健工作，設有疾病預防控制中心，負責全國的突發性傳染病防治工作，厚生省下設 8 個厚生局和一個分室，各厚生局均設有衛生保健所負責分管 47 個縣的衛生保健工作，而傳染病的基礎預防和慢性非傳染性疾病的預防及衛生監督由中央和地方的衛生保健所負責。

日本是國際上較早推動健康城市的國家，經歷了 3 個發展階段。198 年東京都的一些市區開始創辦健康論壇，有政府和非政府組織參加，研討城市發展與居民健康生活問題，提出了建設健康與文明城市的理念和口號，隨著社會的進步與發展，建設健康城市的理念很快被各個城市的政府和非政府組織所採納，根據城市的不同特點，圍繞健康開展了不同模式的推動活動，如：“健康與文明城市”、“健康與環境城市”、“健康與福利城市”、“二十一世紀健康的時代”、“二十一世紀健康日本”等等。日本的“健康城市”



圖 1：市川市徽章

[http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=Image:Emblem\\_of\\_Ichikawa.jpg&variant=zh-tw](http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=Image:Emblem_of_Ichikawa.jpg&variant=zh-tw)



圖 2：市川市健康城市

<http://portal.city.ichikawa.chiba.jp/portal>

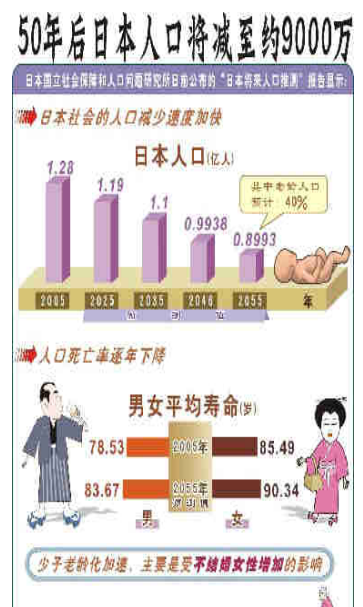


圖 3：日本人口逐年下降

[http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/ziliao/2002-04/01/content\\_329931.htm](http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/ziliao/2002-04/01/content_329931.htm)

創建雖然名稱上不同，但最終目的和目標是一致的，都是圍繞“健康”這個人類生存和發展的大理念去開展工作。

日本政府非常重視健康城市的設立工作，國家通過立法《日本健康促進法》（2002年制定）保障“21世紀的日本健康計劃”的實施。同時成立了日本健康促進協會，負責協調和組織全國的健康促進工作，東京成立了健康城市市民會議由東京都知事擔任會議主席，都部局要員、63個市區的市長和健康課課長、社會團體、企業團體、市民代表、學者擔任理事，每年例會一次，負責制定和督促實施“健康促進行動計劃”。“健康城市都民會議”有自己的組織網絡，除組織宣傳教育和論壇式活動外，還開展監測和調查，為規劃的修訂提供依據。對健康促進工作開展好的地區和個人每年進行表彰。會議設有秘書處，會議秘書處的行政開支由政府負責，各類活動由政府組織捐助。日本的健康城市創立活動主要是將“健康行動計劃”擴展到社會所有角落，透過設施和環境的改善，人的意識與行為的改變，提高健康水準。

## 貳、市川市城市簡介

市川市為千葉縣的門戶，於昭和9年(1934年)由市川町、八幡町、中山町、國分村的3町1村合併後成立。位於東經139度，北緯35度。面積為56.39平方公里(東西8.20km，南北13.33km)。

市川市位於千葉縣的西北部，北接松戶市、東與船橋市交界、南朝浦安市和東京灣。市川市緊鄰緩緩流淌的江戶川，市區遍佈黑松，山地覆蓋著濃密的森林，是一座靠近都中心不但至今仍維持著良好自然風貌的城市。先人們不懈的努力和便利的交通等有利條件，市川市作為首都範圍內的中樞城市得到了順利發展。

截至2006年7月31日，市川市有男性：234,098人；女性：221,015人；共455,113人，另外外國人登記居住者有12,184人。

市川市處於距東京都中心20公里都市圈內，擁有連接縣內各地和通往都中心的方便快捷的公路交通和鐵路網絡，並擁有貫穿東西方向的主幹線道路。勞動人口約有239,322人。主要行業為批發業、零售業、服務業。市川市使用智慧型族群的原則與新資訊科技，為當地居民與企業帶來成長新機。市川2005年的寬頻網路使用率超越百分之四十六，比日本全國的寬頻網路使用率百分之三十九高出許多。千葉大學使用資訊科技來改善社會問題，並實踐在網路上提供遠距教學的計畫。資訊發達的市川，每年有100,000人來訪，而其高科技設備帶動了使用網路及其他資訊科技的風氣。市川成長快速，目前資訊方面的人才正以人口成長的七倍速度快速增加。

市川市的標誌性設施略可分為公園、休閒文化設施幾項，細可分為下列十項：(一)大町休閒區域(公園)，包含動物園、植物園及玫瑰園。(二)里見(公園)，著名觀賞櫻花的名勝公園。(三)體育中心(體育設施)，有田徑場、體育



圖4：市川市地圖

<http://www.city.ichikawa.chiba.jp/koku/gaiyo/china.pdf>



圖5：市川市神社

<http://www.city.ichikawa.chiba.jp/koku/gaiyo/china.pdf>

館，內含柔道場、棒球場、網球場等。(四)市民游泳池(體育設施)幼兒及兒童用的各種游泳池。(五)市川媒體館(文化設施)，其中收藏了 54 萬冊藏書及 CD，具有多功能的放映的映像文化中心，另外還有教育中心及文學廣場。(六)文化會館(文化設施)。(七)少年自然之家(青少年設施)，設有青少年的住宿設施，並且設有天象儀。(八)保健醫療福利中心(保健福利設施)，為市川市的保健、醫療、福利服務的中樞。(九)大洲防災公園(休閒設施、公園)，可作為平時的休閒場所，發生災害時就作為臨時避難所。(十)清潔中心(垃圾處理設施)，具有處理家庭和公共垃圾的焚燒設施，並利用燃燒垃圾的熱量進行發電，其所產生電力除維持設備的運轉外，再將剩餘的電力出售，於 2002 年 2 月取得了 ISO14001 國際環保標準認證。

2002 年 10 月的市川市人口為 461,603 人，人口密度為 8186.9/平方公里。雖然 1965 至 1980 年市川市人口以一年增加 10,000 人的速率成長，但至 80 年代後，人口增長速率就平緩了許多。近幾年，人口狀態達水平。市川市是大東京地區適合居住的城鎮，秉持著首創的精神去改善市民的健康狀態和他們周圍的環境。在 1994 年的城市宣言“乾淨綠城市”，一個適合居住的城市且影響週邊環境，和社區每一個人都一起參與。

## 參、市川市健康城市計劃

### 一、前言

2003 年 1 月，市川市市長公開宣佈市川市健康城市計劃的發展遵循 WHO 健康城市計劃的指引與政策。回應他的公開陳述，多元測量方式去建立一個堅固的計劃發展平台，包含組織架構的設立、以健康促進視角評估現有的全市計畫。同年 6 月，市川市成立健康城市市政府促進委員會(Municipal Committee for Promotion of Healthy City Ichikawa)，以便充分有系統性地發展市川市健康城市計畫。

### 二、2003 年健康城市

#### (一) 市川市健康城市開辦基本原則 Rationale for Launching Healthy City

日本經濟蕭條伴隨國家財政困難，市川市體認到若要保障每個人的健康，最重要的因素是市政府的都市計畫，以過去的方式處理健康問題有很大的限制，WHO 健康城市計畫提出一個概念“健康的社區夥伴關係”引起市川健康城市的共鳴因而提出“手牽手共同創造充滿自然與 generosity 的文化城市”以確保市民的健康與生活品質。

市川市長肯定參與 WHO 健康城市網絡所帶來的好處，可以與世界其它健康城市的資訊分享，可提升市川市的健康促進。市長強調國際網絡的重要性，可作為傳播市川市對於市民的健康促進資訊的平台。因此 2003 年 1 月市川市起動健康城市計畫，同年 10 月加入 WHO 網絡。

#### (二) 健康城市遠景

市川市健康城市以市川市的綜合計劃作適當地調整，它的目標是

在現有的主要計畫中反應健康促進的視角：原則為市川市手牽手共同創造自然又和善的文化城市。最終目標是成爲一個能讓市民健康與快樂的健康城市。目的爲創造一個市民、公司與市政府主動參與健康促進的城市，使市民擁有健康與安全的生活。

### (三) 健康城市計劃發展過程

市川市健康城市計畫的組成可分爲兩階段。第一階段---從現存的城市主要計畫中，排序並調整合適的作爲健康促進的起點。第二階段---發展一個新的計畫與社區成員成爲夥伴關係，以補充並增加現存的城市主要計畫。當以多元的方式組織起市民生活中的健康與環境議題時，市政府希望可以發展一個獨特、創新並適合市川市民的健康城市計畫。

### (四) 組織結構

市川市設立組織結構爲了有效率地提倡並推行健康城市計畫。確保市政府各部門間的合作之外，也鼓勵社區參與，因此形成兩個委員會。一爲市川市健康城市市政府促進委員會(Municipal Committee for Promotion of Healthy City Ichikawa)由 10 個成員組成，包含 1 位市長、2 位副市長，1 位一般事務部門的執行者，1 位一計畫部門的執行者，1 位財政部門的執行者，1 位建築部的一般執行者，1 位健康福利部的一般執行者，1 位消防署的一般執行者，1 位教育的副監督。另一爲市川市健康城市促進委員會(Committee for Promotion of Healthy City Ichikawa)由社區中 15 個不同專業領域組成，包含：市川市醫學會、兒童及社區福利團體、改善飲食習慣社區領導者、護理老師、市川市健康中心部、市民環境論壇、運動協會、運動訓練協會、藝術文化協會、當地政府計畫委員會、健康促進社區領導者、牙醫學會、藥學會、市川市工商業市議員、健康城市促進專業人員。這兩個委員會皆爲 2003 年 12 月成立。

### (五) 市川市健康城市框架

以 WHO 健康城市框架爲基礎，目標成爲一個與市民成爲夥伴的健康與文化城市。以健康促進觀點來看，市川市的基礎計畫可分爲兩部分：健康促進與周圍環境。健康促進分爲身體與心理的健康包含疾病預防、傳染病及菸、酒、藥物的計算與測量、飲食、健康促進及心理的健康；周圍環境分爲城市、社會與文化，城市的部份包含基礎建設(公園、交通運輸、住宅)、無障礙設施(無障礙運輸系統)及環境；社會的部份包含福利、在地的(市民活動、當地經濟)、工作環境、安全(預防犯罪、交通安全)；文化的部份包含文藝(設施建設、促進文化)、教育(學校及終生教育)、運動(設施建設、促進運動)、舒適(休閒設施)。

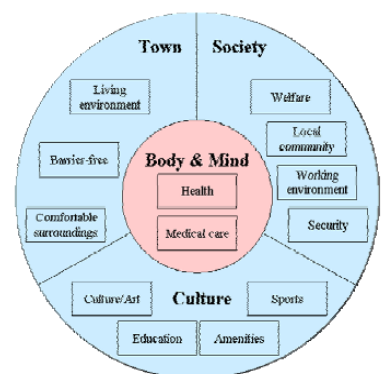


圖 6：市川市健康城市框架

### (六) 以健康觀點重新評估現存的城市議題

市政府計畫發展新的健康城市計畫，有一些城市計畫中的健康促進計畫已經開始。因此，市政府必須先檢閱適合且適當的現存城市計畫，

作為健康城市計畫的發展。由市川市五年綜合計畫(2001~ 2005 年)，選出 15 個健康促進計畫(社區照護系統、創造學童空間、無障礙公共運輸系統、改善文化活動設施、建造回收中心)。

### 1. 在城市的主要計畫中，排序現存的健康促進計畫

這 15 項健康促進計畫主要由市川市 2001-2005 五年綜合計畫中挑選出來。包含：促進社區照護系統、創造孩童空間、重整緊急醫療照護系統、無障礙公共運輸系統、創造友善的人行道、改善文化活動設施、垃圾分類、建造回收中心。

### 2. 整併健康思維至現有城市計畫

市川市成功地整併健康考量放入現有的城市計畫中，在重新檢視每一個城市計畫後，依據計畫的目標與目的、基本原則、核心政策及健康促進要素簡要的說明。在過程中的計畫評估有雙重的利益，不止避免資源的再浪費，還顯示出接下來關於健康計畫的不足。

## 三、2004 年健康城市

### (一) 2004 年健康城市實施摘要

1.市川市健康城市宣言。2.建立健康城市在行政結構上的部門，功能就如同秘書處。3.與多政府部門商討健康城市促進計畫發展，也就是健康城市促進多部會委員會。4.辦理全市活動以提升市川市健康城市計畫的認識。5.正式參與健康城市聯盟。

### (二) 健康城市促進計畫結構與內容

2004 年主要加入的組織為秘書處，在此說明秘書處的功能，其餘 2 項前面已敘述過，1.秘書處---2004 年 4 月 1 日成立秘書處，全時間的推動健康城市計畫，成為市川市健康城市的協調者及協助者。2.市政府委員會。3.跨部會委員會---讓市民可以住在美好且健康的環境。

以概念框架為基礎，討論健康城市促進計畫強調的重點優先順序。以下 10 項被挑選出來作為市川市健康城市促進計畫的支柱：飲食健康促進、個人健康促進、舒適街道發展、乾淨水與綠化環境、居住環境、生活的安全性、擴大社區網絡、運動促進、透過資訊技術達到健康支持及社區活動的支持。

### (三) 提升民眾對於健康城市的認識

#### 1. 市川市 70 週年慶

市川文化中心於 2004 年 11 月 3 日舉辦 70 週年，市長發表”市川健康城市宣言”提高對於市川健康城市計畫的體認。健康的可達到標準是每一個人最基本的權利。市川市遵循世界衛生組織的設立精神，因此表示市川健康城市的目標為全市市民擁有活力、健康及享受人生。

#### 2. 健康城市週

連結市川健康城市宣言，在 2004 年 11 月 14~21 日，以”健康城市週”提倡與社區參與的健康城市，一場座談會與慢步活動有市

民 334 位及相關組織共同參與。(1)種植紀念樹(2)健康城市座談會(3)慢步活動，促進社區參與，2 小時半競走路程 7 公里，鼓勵發現當地關注的地方。(4)海報展示，健康城市促進委員會成員展示海報於健康週的媒體公園。(5)兒童圖畫與海報展覽，中小學生自願性參與健康相關的圖畫與海報。

### 3. 市川市健康城市標語

將標語印製在城市出版刊物、市政府機關信封、廣告刊板、公共設施及大眾運輸。

#### (四) 社區參與

健康城市促進委員會(Committee for Promotion of Healthy City Ichikawa)積極改善市民健康，包含 15 個團體：市川市醫學會、市川牙醫學會、市川藥學會、市川公共衛生促進會、市川飲食改善促進會、市川公共衛生中心、市川兒童社會工作服務、市川業餘運動協會、市川身體訓練指導者聯繫會、市川藝術與文化聯盟、工商業的新興企業、市川全球市民聯盟、市川生活網絡俱樂部、Wayo 女子大學。以下列舉幾個社區團體參與健康城市的過程：(1) 市川市醫學會：提供居民健康診斷、演講，討論健康議題，每年出版一本名叫”Advice for Your Health”的小冊子並發給市民。醫學會裡的每個成員都參與並撰寫此本小冊子。對於殘障者也提供公共專題、討論及演講，對於遊民也給予健康檢查。與市政府合作，發展並改善緊急醫療系統。合作的關係建立於醫學會與地方醫學組織支持免費的醫療儀器提供。(2) 市川藥學會：為一個非營利的組織，成員來自於社區、醫院及臨床的藥師、製藥商及製藥工業相關職業人員。辦理多種活動以達到健康城市計畫，主題包含正確用藥、停止藥物濫用、提倡捐血等。2004 年辦理了 3 次的老年安全用藥。(3) 市川公共衛生促進會：市川市民的疾病預防，健康促進。活動辦理分成兩個部分，一為母子照護，另一為成人健康照護促進。(4) 市川飲食改善促進會：改善市川市民的飲食，調查市民飲食狀況(營養成分及飲食習慣)並與營養師共同解決問題，提供精確有用的建議給不同年齡層的市民，也針對肥胖、高血壓、骨質疏鬆的人提供必須攝取的營養成分。開辦烹飪教室，2004 年的主題為創造一個健康家庭，學會如何控制膽固醇，限制每天的攝取量大約 300mg，其他專題還包含食物毒性的預防、漸進式地嚼食物、健康飲食、飲食纖維。烹飪教室開班於小學暑假的每個禮拜日，透過父母烹煮食物，孩子發現食物的重要性。市川飲食改善促進會也散佈了這樣的理念，成為全國活動”健康日本 21”增加其他社區對於此活動的參與支持。(5) Wayo 女子大學：免費開班授課關於市川健康城市計畫的講座，提供終生教育給當地社區居民，提升了民眾對於健康城市的認識。

#### (五) 重點示範計畫評價

市川市執行了一些重要的健康促進計畫，達到最大有效價值，這

些計劃整合進市川市健康城市。接下來的將介紹 3 個示範計畫：市政府公共衛生中心健康飲食和營養計畫、市川市社區參與改善二手菸計畫、環境保護和資源回收計畫，提供健康及友善的社會。

### 1. 市政府公共衛生中心健康飲食和營養計畫

市政府公共衛生中心提供多元的健康促進計畫，達到市民在生活中不同階段的需求，年齡層橫跨嬰兒至老年人。在計畫推動中營養師扮演重要的角色，與其他健康相關計畫經由與市政府公共衛生中心、城市餐廳、社區團體共同合作。這項計畫是以社區為導向由市民所支持產生有效的健康飲食促進，而非健康專業人員。

**目標：**不良生活方式引起的相關疾病發生率(肥胖及糖尿病)，近十年不斷上升。因此健康飲食促進計劃要提升健康管理的公共關心，鼓勵市民經由健康飲食而擁有健康的生活方式。

**行動：**市川市長親自任命飲食宣傳員，這些宣傳員多為女性，他們接受健康促進的訓練及健康飲食的技巧，包含營養成份和食物安全。在很少的資金提供下，宣傳員建立了社區鄰里為基礎的自願參與活動。宣傳員行動包含兩部份：(1)促進鄰里的健康飲食。(2)社區內得到健康相關資訊。

**評價：**市長任命 60 位飲食宣傳員，在 72 天內，飲食宣傳員藉由鄰長活動共造訪 1717 人，這些活動包含健康飲食專題及親子烹飪教室，討論孩童、老人飲食，及預防生活方式所引起的疾病。從 2003 年 3 月至 2004 年 4 月，共造訪 11,502 人。

**健康飲食宣傳員的角色：**健康促進中以社區參與為基礎是相當有效的，因為健康飲食宣傳員是社區裡的成員，為社區居民提供健康飲食的諮詢，宣傳健康飲食的重要性，一方面與社區民眾接觸，了解社區民眾需要什麼樣的健康飲食訊息，另一方面，藉由健康飲食宣傳員與衛生、營養專家學者保持密切聯繫，獲得培訓與相關技能，進而傳播給社區人群。連結於社區並傳達健康飲食資訊。

### 2. 市川市社區參與改善二手菸計畫

**目標：**當地居民、店家及觀光客共同改善二手菸，達到一個乾淨且安全的生活環境。

**計畫：**依法設定非吸菸區，詳細說明禁止行為，如禁止在非吸菸區吸菸或留下菸蒂，同樣也禁止亂丟飲料罐於公共場所。

**評價：**行人抽菸人數在下降及道路上的亂丟菸蒂也減少。

### 3. 環境保護和資源回收計畫，提供健康、友善的社會

**計畫：**推動 12 種類的垃圾分類，達到環境保護及提供健康友善的社會。先前此項計畫只將垃圾分為 5 類，可燃、不可燃、可回收、大型垃圾(傢俱)、其他(電池)，依據這項計畫，市民更進一步將可燃性垃圾分為 6 類，報紙、包裝紙、雜誌、盒子、衣服、塑膠瓶。可回收垃圾又再分為瓶子與罐頭。以教育提供有效的宣傳，回收夥伴



圖 7：路上禁菸活動

<http://www.city.ichikawa.chiba.jp/healthycity/album17.htm>



發展多種活動以教育民眾如何區分這 12 類垃圾。

評價：此項計畫開始於 2002 年中，推行一年半後於 2003 年，垃圾量由 2001 年 112,430 噸降至 91,110 噸，下降了 20%。垃圾的減少也可降低成本，一年降低 5% 的成本等於 300 萬美金。

#### 四、2005 年健康城市

##### (一) 市川市健康城市計畫的系統與規劃時程

計畫系統是市川健康城市計畫由基本概念、計畫、促進計畫、模式計畫組成下圖。基本概念定義基礎原則，政策測量的課程及在市川市脈絡之下健康城市的適用性。計畫系統性地顯示主要政策的測量與基本概念平行，目標定在 2010 年。市川市健康城市計畫時程開始於 2004 年，目標於 2010 年完成。

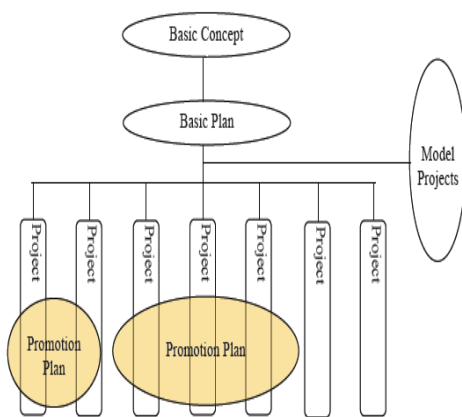


圖 8：市川市健康城市計畫系統  
<http://www.alliance-healthycities.com/>

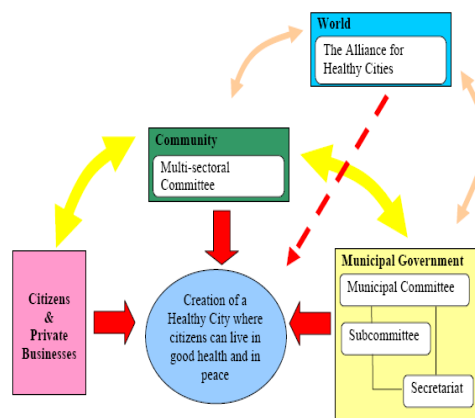


圖 9：促進市川市健康城市計畫的機制  
<http://www.alliance-healthycities.com/>

Year		2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2025
Master Plan	Basic Concept												
	Basic Plan												
	1 <sup>st</sup> 5-year Plan												
	2 <sup>nd</sup> 5-year Plan												
Healthy City Program	Healthy City Image												
	Basic Plan												
	Model Project												
	Revised Program												

圖 10：市川市主要計畫及健康城市計畫的時程表 <http://www.alliance-healthycities.com/>

##### (二) 促進市川市健康城市計畫的機制

整合市民、私營企業及市政府作為健康城市計畫的基本機制。保證跨部門的合作並提高計畫的效率，兩個委員會便成立。更進一步，加入 WHO 健康城市聯盟維持與國際間的聯繫，並與國內其他城市互相交流。包括市政府促進委員會及市民及私營企業促進委員會。

##### (三) 市川市健康城市計畫過程評價

###### 1. WHO 西太平洋健康城市計畫發展指引

發展健康城市計畫地區指引，建立在 WHO 西太平洋地區支持

健康城市活動的發展。WHO 西太平洋健康城市指引由 5 個要素組成：“定義”，“由地區經驗的主要課程學習”，“一般方式”，“行動計畫的發展”，“監測與評估”。流程會因城市有所不同，但也不是每一個計畫都得調整全部的指引。雖然市川市已有一些健康促進計畫，但仍然決定跟隨 WHO/WPRO 健康城市指引，以增加市民的健康。WHO/WPRO 健康城市指引簡介”由健康城市的過去經驗課程學習”在西太平洋地區。以下是課程的摘要：健康城市的地區多元性、運用現有的架構及資源並整併進健康城市計畫、有力的政治支持和資源動員、優良合作架構及有能的秘書處、社區的主動參與、社區扮演有效的領導角色、得到外部支持及互動、在長程目標下設定短期目標、保證健康城市創建精神的持續性、過程評價、監測及指標。

## 2. 市川市健康城市計畫過程評價

WHO/WPRO 健康城市指引建議下列 3 個步驟去發展健康城市：

第一階段：健康城市概念及方法的發起，建立跨部會委員會，由市政府得到強力的支持。有 4 個項目指標，促進健康城市概念的認識及方式，建立一個當地居民所組成的委員會，建立一個支持機制，得到市政府支持。

第二階段：組織架構的發展，工作機制，城市健康檔案，行動計畫及計劃框架。有 6 個項目指標，設立秘書處以支持促進委員會，城市的健康檔案發展(城市概況、環境及健康決定因子)，健康城市行動計畫的發展，將學校、工作場所及醫院整合到健康支持系統，提升對於健康城市的認識，擴展健康城市計畫的範圍(透過各種組織參與並連結人力資源、基金、技術)。

第三階段：計畫的實施，維持機制發展以持續健康城市計畫。有 4 個項目指標，計畫及活動的推行，過程管理及評估，檢視城市最新資訊以修正計畫，發展穩定的機制(政治支持、跨部會合作、社區參與、國內外的關係網絡)。

### (四) 改善市川市民的健康與生活品質

#### 1. 健康決定因子

在我們的日常生活中明顯影響我們健康狀態的因子叫做健康決定因子。包含物理、社會及經濟環境，如教育、就業、收入、當地經濟、預防性活動、健康照護資源、都市擁擠程度、住宅及環境品質。圖 11 顯示健康決定因子的相關係數及個人健康狀態。在這張圖的中間看到的是健康狀態，被周圍的因子影響，如：教育、環境品質、住宅、預防性活動，影響結果有正向也有負向。數值愈靠近 1，表示相關性愈顯著。

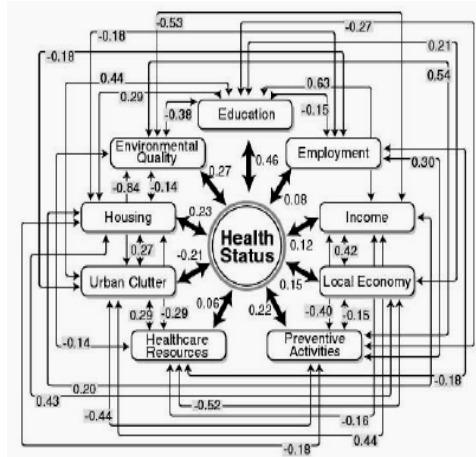


圖 11：健康決定因子相關性 <http://www.alliance-healthycities.com/>

## 2. 健康資源、現有活動及未來議題的優先順序分析，分為 4 大部份來說明：

- (1) 公共衛生和醫療服務
- (2) 基礎設施、環境及無障礙空間

除了公共衛生與醫療服務因素之外，都市環境也是改善健康狀況的重要因素，都市環境的定義是都市公園發展；綠數維護；空氣及水質清潔；噪音污染的減少；廢棄物管理；道路發展；交通控制；水源供應；排水系統。設立一個以回收為導向的社會，市川市居民已有提倡回收及鼓勵將住屋垃圾分成 12 類。為了老人及殘障者所制定的公共運輸系統法，是一個交通法案，市川市發表了無障礙運輸系統的基本概念，提倡主要運輸站及公共設施的主要道路的無障礙環境。許多人行道及人行道與馬路間的階梯也撤除，持續努力提倡無障礙環境的必須性。

- (3) 福利、當地社區、勞動環境及安全

依據 2002 年的統計數字，日本人口將在 2006 年達到 127.7 百萬人，由於出生率也下降的關係在那之後人口便會下降，將有 1/4 的高齡人口。市川的出生率為 1.18 低於日本平均 1.29，而老年人口 2003 年為 12.7%，進入了少子化的高齡時代。

- (4) 文化、藝術、教育、運動及舒適

都市化愈進步而社會愈成熟，人們會傾向有更好的生活。2002 年 6 月做了一份壓力測試，有 27.4% 的人重視物質，而 60.7% 的人重視心靈。由於平均餘命的延長及工作時數的減少，人們有較多的空閒時間，以致於想要去改善心靈生活的品質。人們便以文化、運動及研究學習豐富他們的人生。市川市也建設了文化、運動及研究學習的機構且增加這些領域的活動。

## 肆、討論

日本市川市於第二屆健康城市聯盟大會為獲獎城市之一，獲獎經驗是

建立一個飲食宣傳隊。市川市 2005 年開始實施此健康城市計劃，其中健康飲食宣傳員項目非常具有特色。利用社區的力量去賦予他們將健康傳播出去的能力，使社區民眾可以擁有健康飲食，提升並改善自己的生活。而 2008 年第三屆健康城市聯盟大會將在日本市川市舉行。

市川市健康城市所強調的重點為社區參與，在這三年的規劃中也發揮了社區內的專長，並提供政府政策能介入的一個平台，

日本整個國家積極推動健康城市，也使得日本各個城市也積極投入並加入西太平洋健康城市聯盟，整個國家都有著一脈的氛圍，所以在推動上可看見效果。由市川市本身的都市計畫去規劃健康相關計劃是非常聰明的作法，既不刪除現有的計畫，反而是促進了健康城市的發展，由此可見健康城市的範疇不是只局限健康領域，而是跨部門、跨學科，

健康城市創建活動形式多樣。結合當地，因地制宜，充分利用現有的資源和市民易於接受的方法，不求統一的模式，充分調動各方面參與的積極性。有長期且連續的監測和調查，不斷進行評價，並提出調整和發展對策。注重社區活動中的獨立自主和創造性地，發揮主觀能動性。盡可能的調動和發揮社區的作用，以人為本，從基層做起。市川市與其他健康城市注重經驗交流，各城市之間相互扶持鼓勵，形成良性的競爭。健康城市以城市規劃入手，在城市建設和發展的基礎體系上整併健康的內涵和指標，使健康城市計畫能與城市的建設和發展同步進行。

## 參考文獻

1. T Takano and K Nakamura. An analysis of health levels and various indicators of urban environments for Healthy Cities projects. *J. Epidemiol. Community Health* 2001;55:263-270.
2. Health city Ichikawa Annual Report 2003.Documentation Database for The Alliance for Healthy Cities <http://www.alliance-healthycities.com/>
3. Health city Ichikawa Annual Report 2004 <http://www.alliance-healthycities.com/>
4. Health city Ichikawa Annual Report 2005 <http://www.alliance-healthycities.com/>
5. Ichikawa City <http://www.city.ichikawa.chiba.jp>
6. 市川市 WHO 健康城 <http://www.city.ichikawa.chiba.jp/healthycity/index.html>
7. 維基百科市川市  
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B8%82%E5%B7%9D%E5%B8%82>
8. 七大寬頻數位城市 [http://www.itmag.org.tw/magazine/article\\_single\\_247.htm](http://www.itmag.org.tw/magazine/article_single_247.htm)
9. 蘇州新聞網 <http://www.subaonet.com>
10. 日本概況  
<http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/ziliao/2002-04/01/content329931.htm>
11. 遼寧省愛國衛生 [www.lnsagws.com/dt/2002/rbjkcs.htm](http://www.lnsagws.com/dt/2002/rbjkcs.htm)