

健康密度も日本一のまちへ

健康密度も日本一のまちわらびを目指して♡

平成30年度から新たな5か年計画として市民の皆さんと一緒に蕨市の指針となる次期計画を策定し、今年度2年目に入りました。今年度も基本理念を基に健康づくりを実施していきます。

わらび健康アップ計画 (2018年度(平成30年度)～2022年度)

基本理念

“すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ”

基本方針

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防のための健康づくり
- 生涯を通じた健やかで心豊かな生活の実現づくり
- 市民主体の健康づくりとそれを支える環境の整備

7つの分野にわたって市民の健康づくりをサポート

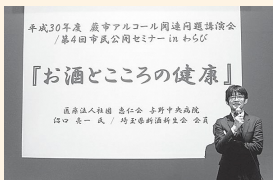
- | | | |
|---|---|---|
| <p>1 食生活・食育
(食育推進計画)
おいしく楽しく食事をして、健康な食生活を実践します</p> | <p>2 運動・身体活動
日常の身体活動を活性化させ、体力の維持・増進を図ります</p> | <p>3 休養・こころの健康
十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合います</p> |
| <p>4 たばこ
喫煙率の低下と受動喫煙の機会の改善を目指します</p> | <p>5 アルコール
健康リスクを高めるアルコールの摂取を予防します</p> | <p>6 歯の健康
歯の喪失を防止し、生涯を通じて歯と口の健康を維持します</p> |
| | | <p>7 健康管理
健(検)診等を通じて生活習慣病の発症と重症化を予防します</p> |

平成30年度 健康づくりの取り組み

健康講座編

◆アルコール関連問題講演会◆ 11月29日

「お酒とこころの健康」の講演会を実施しました。医療法人社団恵仁会と野中央病院沼口亮一氏の講演と断酒新生会会員からの体験発表がありました。



◆ゲートキーパー養成講座◆ 1月22日 3月15日

自殺予防への取り組みとして、講師に臨床心理士の菊池礼子氏をお招きしてゲートキーパー養成講座(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげるための講座)を行いました。

◆骨粗しょう症予防講座◆ 9月25日

骨粗しょう症予防のための講座を開催しました。管理栄養士の中村恵美子氏より食生活や生活習慣についての講話がありました。



◆特定保健指導◆

蕨市の特定健康診査の結果が判定基準に該当した方に対し、3か月間運動の実技指導や栄養指導等を行う特定保健指導を実施しました。

◆歯科講座◆ 2月21日

飯田歯科医院飯田康平歯科医師により「乳幼児期の歯をむし歯から守ろう」の講座がありました。噛むことや虫歯予防の生活習慣・歯磨きやフッ化物塗布の大切さを学びました。

◆赤ちゃんと一緒にファミリー&プレママコンサート◆ 12月2日

マタニティママ、パパ、赤ちゃん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなで一緒に音楽とふれあう機会として、コンサートを実施しました。ソプラノ・ハーブ・ヴァイオリンのアンサンブルで感動を与えてくれました。

食育編

その1 6月14日
幼児向け(保育園) 「3つのなかまをそろえてたべよう！」

くるみ保育園5歳児クラスの園児を対象に、バランスのよい食事についてお話をしました。

給食のメニューには、「赤・黄・緑」の3つの食品が入っていることを体感し、それぞれの役割と揃えて食べることの大切さを学びました。



その2 8月10日
小学生向け 「和食ってなあに？ 和食の良さを知り、作ってみよう！」



小学4～6年生の児童や保護者の方を対象に、学校給食センターの管理栄養士中山氏より和食の良さを学び、自ら作ることで和食の理解を深めました。



その3 11月29日
幼児向け(保護者対象) 「食事と歯みがきの教室」

2～3歳の児を持つ保護者と子を対象に、歯みがきの講話、歯みがき指導と、栄養講話、一品で主食・主菜・副菜が取れるメニューの説明と試食を合わせた、親子で参加できる講座を開催しました。





今年度インフォメーション

～ がん検診 健康診査を受けましょう ～

「がん検診等統合受診券」が届いたら、ぜひ検診（健診）を受けましょう

検診（健診）は病気の発見だけでなく、健康への意識を高め実践（健康づくり）に結びつけるためにも必ず受けるようにしましょう。

がん検診の該当年齢の方にそれぞれ受診案内通知・統合受診券が送付されます。（6月中旬頃）送付対象は、女性は20歳以上の方、男性は40歳以上の方です。

※詳しくは「蕨市検診（健診）のご案内」をご覧ください。

歯周疾患検診・妊婦歯科健康診査を受けましょう！

歯周疾患検診

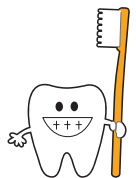
実施期間中、節目年齢の方は無料で受けられます。

※実施期間は、2019年6月中旬～11月30日までです。

※節目年齢の方は、2020.3.31時点で、30・40・50・60・70歳の年齢になる方です。

歯周病は糖尿病、動脈硬化、狭心症などの生活習慣病や認知症など様々な病気とかがかかわっていることが分かっています。歯周病予防は寿命の延伸にもつながります。

対象となる方には歯周疾患検診受診券を送付しますので、節目年齢になったら、ぜひこの機会に検診を受けましょう！！



妊婦歯科健康診査

母子健康手帳交付時に、「妊婦歯科健康診査受診券」を同封しています。

妊娠すると、体の変化によって、むし歯や歯周病など、お口のトラブルが起こりやすくなります。

ぜひこの機会に、お母さんと生まれてくるお子さんのためにも、受診をおすすめします！



～ みんなで健康づくりに取り組もう ～

予告!

●第19回 わらび健康まつり

●第21回 歯ッピーわらび

開催予定

日程 2019年10月6日(日)

場所 蕨市民体育館（北町）



昨年度の風景

随時開催

わらび健康アップサポーター養成講座

健康講座等の機会を利用して、わらび健康アップサポーターの養成を行います。出前講座も行っています。ご利用ください。