



子育ての相談もお気軽に

●表3 令和5年度健康教育の実績

区 分		延べ人数
母子	健康教育	344人
	健康相談	2,449人
	家庭訪問	1,336人
成人	健康教育	1,995人
	健康相談	1,019人
	家庭訪問	1,197人

「こころ」と「からだ」の健康に関することをテーマにした講話や、簡単にできる体操などを行っています。

出前健康講座

健康診査の結果、内臓脂肪が増えているメタボリックシンドローム該当者や、高血圧や高血糖がある未受診者などの家庭を訪問し、生活習慣の見直しや受診勧奨を行っています。

健康診査後の保健指導

健康教育・健康相談

を行っています(表3のとおり)。

産後の支援

赤ちゃんとその保護者が心身ともに健やかに過ごせるよう、保健師などが訪問し、赤ちゃんの体重を測って発育状況を確認したり、子育ての不安について一緒に考えたりします。

参加者からは「ためになる話聞いてよかった」「一人暮らしだから、集まる場所がある」といなどの声があり、参加者同士の交流の場にもなっています。

支援を受けた保護者からは「話を聞いてもらい、気持ち が楽になった」「赤ちゃんが成長していると分かって安心した」といった声が聞かれました。

支援を受けた保護者からは「話を聞いてもらい、気持ち が楽になった」「赤ちゃんが成長していると分かって安心した」といった声が聞かれました。

支援を受けた保護者からは「話を聞いてもらい、気持ち が楽になった」「赤ちゃんが成長していると分かって安心した」といった声が聞かれました。



保健師や管理栄養士の活動

あなたの元気を応援しています



市では、令和6年度から令和11年度までを計画期間とする「市第2次健康増進計画・市第2次食育推進計画」を策定しました。いつまでも健康でいるために、保健指導や健康教育に取り組んでいる保健師や管理栄養士の活動について紹介します。

いつまでも健康で過ごすために

妊娠期から高齢期までのライフステージに応じた「こころ」と「からだ」の健康づくりを支える行動目標として、表1の6つの「ウルトラアクション」を掲げ「市第2次健康増進計画・市第2次食育推進計画」に取り組んでいます。

本計画は「健康寿命の延伸」を目指し、表2の健康寿命の目標値を設定しています。



市第2次健康増進計画

保健師・管理栄養士の地区での活動

計画を推進するため、保健

た。

高齢者への家庭訪問

低栄養や筋力の低下などによる心身機能の低下や、生活習慣病などの重症化を予防するために、かかりつけ医と連携を図りながら、家庭訪問をしています。

中学生の喫煙防止教育

昭和54年から事業を開始し、市内の中学1年生と義務教育学校の7年生を対象に、毎年「喫煙防止教育講演会」を開催しています。

喫煙による健康被害の状況を知って、自分の健康について考える機会となっており、生徒からは「病気になるから絶対たばこを吸わない」「お父さんが吸っているの、やめるように言いたい」などの感想がありました。

関係機関や地区推進員との連携

地区の関係機関との連携

医療機関、学校、相談支援事業所、地域包括支援セン



出前講座や健康相談を行っています

師や管理栄養士は、健康づくりに向けた様々な活動を、市内9地区に分けて行っています。

担当している地区の健康診査受診率の動向や、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症と重症化を予防するため、健康課題を見だし、地区の皆さんが健康に過ごせるよう、働き掛けています。

また、地区の皆さんと対面することを大切にしており、保健指導や出前講座だけでなく、妊娠・出産・育児期の家庭や、高齢者などへの家庭訪問・健康相談を通して、健康に関する情報の発信・啓発



出前講座では手軽にできる運動も行います

ター、民生・児童委員などの関係機関と連携しながら、妊娠期から高齢期までのライフステージに応じた健康づくりに関する相談支援を行っています。

また、市医師会の協力の下、健康維持のため、食事や睡眠、運動、病気の予防などをテーマに、医師が講演を行っており、参加者からは「とても分かりやすい」「食生活や運動などを見直し、生活習慣を改善したい」と、専門家からのアドバイスを前向きに捉える意見も多く聞かれました。

地区推進員の育成と連携

健康づくりや子育てに関する情報を地区の皆さんに提供



食生活改善推進員による啓発活動

する「健康づくり推進員」や、より良い食生活の普及や啓発を行う「食生活改善推進員」を育成し、保健師や管理栄養士と一緒に活動を行っています。

「こころ」や「からだ」のご相談はお気軽に

今後、皆さんがいつまでも健康に過ごせるよう一人ひとりに寄り添いながら活動していきます。「こころ」や「からだ」の健康について不安なことがあれば、一人で抱えず地区の担当保健師や管理栄養士にお気軽に相談ください。



健康相談・出前講座

健康づくり課 ☎(88)8123

●表2 健康寿命*の目標値

区 分	現状値 令和3年	目標値 令和11年
男 性	78.7歳	79.9歳
女 性	82.8歳	84.2歳

*要介護2未満の日常生活が自立している期間

●表1 6つの「ウルトラアクション」

からだづくり・運動	つづけよう からだ動かす+10(プラステン)
食生活・食育	食べましょう 1日3食 バランスよく
歯・口腔	健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操
検診・健診と予防接種	からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診
喫煙・飲酒	守ります しっかき禁煙・お酒は減らす
こころの健康・休養	睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう