



むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介し、付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



菅原 海ちゃん

「夜に仕上げ磨きをしています。お兄ちゃんも3歳と5歳で受賞しました」



齋藤 綱樹くん

「ジュース類は飲ませていません。夜の仕上げ磨きは必ずしています」



春日谷由奈ちゃん

「毎夜仕上げ磨きをし、ジュースのかわりに牛乳を飲んでます」



栗生澤夏央ちゃん

「好きなおやつはせんべいです。和食中心で育てています」



橋階 莉愛ちゃん

「朝と夜仕上げ磨きをしています。時間を決めておやつをあけています」

健康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

健康寿命をのぞく

～まちの健康づくり計画～

町では、町民皆さんの健康づくりの指針として「健康ひらけずみ21」を策定しています。本年度から10年間を第2次計画としてスタートしました。

町民の皆さんが健康で明るく元気に暮らせるよう、また種々の健康問題を解決していくために、自分の健康は自分で守るという意識を持つとともに、地域社会で支援していくという理念で健康づくりを進めていきます。

8つの重点項目

- ①生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病）
- ②栄養・食生活
- ③身体活動・運動

検診（健診）を受けましょう

- ④たばこと健康
- ⑤歯・口腔の健康
- ⑥こころの健康
- ⑦次世代の健康
- ⑧介護予防

町では、年間に実施する検診の申し込みを年度初めに一括で取りまとめます。4月上旬に各行政区の保健推進員を通じて各世帯に申込書を配布し、後日回収に伺います。どの検診も休日を入れた日程となっておりますので、休日を利用して受診できます。またがん検診などは、年齢により無料クーポン券が活用できたり、50歳節目無料券などもありますので、検診内容を確認して申し込んでください。



子育ての広場

子育て支援センターでは、さまざまな活動を予定し、会員を募っています。

園開放 毎週月～金曜日

自由に遊具で遊んだり、幼稚園・保育所のお友だちと一緒に遊んだりします。

対象：0歳から就学前の在宅児
場所と時間
▽子育て支援センター（平泉保育所内）
9時30分～14時30分
▽長島保育所（毎週水曜日）
9時30分～11時

園庭開放 毎週月～金曜日

二葉きらり園の園庭を開放しています。遊具などで自由に遊ぶことができます。

健康手帳交付のお知らせ

町では健康増進法に基づき、40歳以上の人に対して「健康手帳」を交付しています。この健康手帳は、特定健診や各種がん検診の結果などを記録し、健康の保持増進に役立てていただくものです。今年40歳となる（昭和48年生まれ）人には、各地区の保健推進員を通じて配付します。それ以外の人で交付を希望する場合は、保健センターにお越しください。即日、交付します。
問い合わせ先…保健センター 46-5571

「がっちり！エクササイズ講座」受講生募集

青壮年期の生活習慣病予防や健康づくりを目的としたエクササイズ講座です。奮ってご参加ください。

- 日時…▷1回目 4月25日(木)
▷2回目 5月9日(木)
▷3回目 5月23日(木)
▷4回目 6月6日(木)
※時間はいずれも18:30～20:00（受け付け18:00～）受け付け後血圧測定などを行います。
- 場所…保健センター
- 内容…エアロビクスエクササイズ
- 講師…フィットネスインストラクター 高橋理恵さん
- 対象…おおむね65歳未満の町民
- 募集人数…15人（定員になり次第募集は終了します）
- 持ち物…ズック、タオル、飲み物
- 問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



4月の予定

- ◎のびのびクラブ（会員制）
月ごとに遠足や運動会などの企画を行っています。
対象：1歳からの在宅児
時間：9時30分～11時30分
場所：町内施設ほか
 - ◎のびのび広場
自由に遊べる楽しい場です。
対象：1歳から就学前の在宅児
時間：9時30分～11時30分
場所：町内施設ほか
 - ◎なかよしサロン
地域の未就学児を対象とした交流の場です。
対象：0歳から就学前の在宅児
時間：10時～11時30分
場所：長島公民館
 - ◎給食試食会
子育て支援センターで行っています。
 - ◎音楽サークル
子育てしながら音楽を通して、子ども同士、親同士の交流をしています。
- ◎園開放日（園庭・園舎）
▽子育て支援センター
※9日（火）は入園式の為なし
▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎のびのび広場 2日（火）
 - ◎音楽サークル 6日（土）
 - ◎おひさま教室① 11日（水）
 - ◎おひさま教室② 12日（金）
 - ◎なかよしサロン 12日（金）
 - ◎のびのびクラブ 16日（火）
 - ◎ピヨピヨ広場 17日（水）
 - ◎おひさま教室② 19日（金）
 - ◎給食試食会 24日（水）
 - ◎おひさま教室① 24日（水）



昨年のおひのびクラブの様子（いも掘り会）

詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター（平泉保育所内 ☎46-2767）までお問い合わせください。