

がんを予防しよう！がんの健康を重点的に

「健康ひらいずみ21」の取り組み

本年度、町では「健康ひらいずみ21」という健康づくり計画の中から「がん予防」と「こころの健康」の2つに重点をおいて取り組んでいきます。

がん検診を受けましょう

町内での死亡原因を見るとがんだけでなく人の割合が最も多くなっています。(平成22年度：がん25%、脳卒中18%、心臓病18%...)このような状況は町ばかりではありません。国ではがん撲滅

に取り組む、がん検診受診率を50%以上にす計画を立てています。がんは早期に発見すれば、治療率も高くなります。まずは▽がん検診を受けること▽原因となるような生活習慣を見直すことを心掛けてみましょう。

地域で守る「こころの健康

もう1つの重点である「こころの健康づくり」では新しい事業として「ゲートキーパー養成講座」を開催します。悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げる。こころの健康は地域ぐるみで見守っていくことが大切です。



健康教室で体力増進

24年度の健康教室

名称・内容	日程・場所ほか
【脱！！メタボクラブ】 ▷メタボリックシンドローム予防のためには、定期的な運動習慣を身に付けることが必要です。1人ではなかなかやり出せないというあなた！この機会にみんなで汗を流しましょう！	期日…6月14日(木)、7月12日(木) 8月9日(木)、9月13日(木) 場所…長島公民館
【男の介護予防教室】 ▷おおむね60歳以上の男性を対象とし、運動や食生活についての学習や、趣味を生かした活動などを行います。	期日…6月14日(木)、7月19日(木) 9月20日(木)、10月18日(木) 11月15日(木)、12月20日(木) 1月24日(木)、2月21日(木) 場所…保健センター (内容により場所が変わります)
【ニギニギ広場】 ▷ニギニギ棒を使って握力・腕力の低下にブレーキをかけ、生活の質をアップします。	期日…5月28日(月)、6月25日(月) 7月23日(月)、8月27日(月) 9月24日(月)、10月22日(月) 11月26日(月)、12月17日(月) 1月28日(月)、2月25日(月) 3月25日(月) 場所…保健センター
【地区健康教室】 ▷行政区の保健推進員を中心に健康づくりや生活習慣病予防の講話、食生活改善推進員による調理実習などを行います。	期間…6月～25年2月 ※それぞれの行政区ごとに詳細をお知らせします。
【食と健康教室】 ▷食にまつわる内容を中心に、栄養講話や調理実習などを行います。2回コースとなりますが、どちらかの参加でも結構です。	【1回目】 期日…平成25年1月29日(火) 場所…保健センター 【2回目】 期日…平成25年2月22日(金) 場所…長島公民館

※参加の申し込みは電話で受け付けます。
※日程が決まっていない教室については、開催する時期にお知らせします。

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。

対象者…40歳以上(昭和47年以前生まれ)の人で交付を希望する人。
交付場所…保健センターにお越しください。
問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

平泉町男女共同参画プランを見直しました

問い合わせ先：総務企画課 ☎46-5578

町では平泉町男女共同参画プラン(平成17年策定)の見直しを行い、「23年度改定版」を策定しました。

平成21年に実施した男女共同参画についての意識調査の結果や、国の第3次男女共同参画基本計画を踏まえ、町男女共同参画推進委員会で検討を行い、必要な取り組みを追加・修正したものです。地域や職場、学校や行政など、さまざまな分野で男女共同参画社会の実現に向けた自主的な取り組みを進めていくための指針となるものです。

4つの基本目標

同プランでは「男女が共に輝く心豊かな社会の実現」を基本理念に、4つの基本目標を掲げ男女共同参画の推進などに取り組んでいきます。

- ▽基本目標1 男女共同参画社会に向けた意識づくり
- ▽基本目標2 男女が互いに認め合うまちづくり
- ▽基本目標3 みんなで支えあうまちづくり
- ▽基本目標4 いきいきと働けるまちづくり

- ▽新たに追加・修正した主な取り組み
- ▽男性にとつての男女共同参画の推進
 - 男性にとつての男女共同参画の意義、地域・家庭への参画について啓発を進めます。(講演会、学習会等の開催等)
 - ▽防災における男女共同参画の推進
 - 地域における災害・防災について、男女が共に参画して知識の普及・学習機会の拡充を図ります。(自主防災組織の活動等)
- ▽相談機関との連携強化
 - 女性に対する、職場や地域でのセクシャル・ハラスメントや家庭内暴力(DV)の防止に向けて、事業所や町民への啓発を行うとともに、関係機関と連携して暴力被害者への支援・相談体制の整備を図ります。(家庭内暴力の防止に向けた研修会の開催等)
 - ▽育児がしやすい地域環境の整備
 - ひとり親世帯や経済的理由などによる生活困難な親子が安心して生活できるように、実態把握に努めるとともに支援体制の充実を図ります。(地域が連携したサポート体制づくり)
 - ▽生涯にわたる健康教育の充実
 - 食についての正しい知識と望ましい食習慣を身につけ、男女が生涯を通じて自己の健康管理が出来るよう家庭・学校・保育所・地域が連携し、健康教育を推進します。(子どもを対象とした食育指導の実施)



子育ての広場

子育て支援ホームページ
5月より、町ホームページから「子育て支援」で検索すると、子育て支援のホームページが見られるようになりました。子育て支援センターの活動予定や活動の様子、まめ知識などを掲載していきます。こんな情報が知りたいなど要望がありましたら、子育て支援センターまでご連絡ください。

のびのび広場

4月ののびのび広場は、保健センターを会場に本年度1回目の活動を行いました。6組子ども7人の参加。子どもたちは遊具で遊んだ後、みんなでおやつを食べ、歯磨きをしました。保健師が一人一人の歯磨き状



みんなで楽しくおやつタイム

況を点検し、むし歯を創らない歯の磨き方を指導しました。昨年に引き続き「元気っ子」をテーマに、歯磨き、体操などをしながら交流をしています。ご参加お待ちしております。

5月の予定

- ▽園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月～金曜日
 - ▽子どもの集い 長島保育所 毎週水曜日
 - ▽おひさま教室 10日(木)
 - ▽なかよしサロン 11日(金)
 - ▽のびのびクラブ 15日(火)
 - ▽ピヨピヨ広場 16日(水)
 - ▽給食試食会 23日(水)
 - ▽おひさま教室 24日(木)
- 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。