



むし歯のない  
3歳児

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ご紹介します。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。



ちば ふうき さん  
千葉 楓生 さん

朝・夜の仕上げ磨きをしっかりとやっています。



いわぶち まりか さん  
岩渕 真梨果 さん

夜に仕上げ磨きをし、飲み物は水・牛乳にしています。

# 健康♥ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

## 健康ひらいずみ21(第2次)

「自分の健康は自分で守る」を応援します

町では、平成25年度〜令和5年度(※)を計画期間とする「健康ひらいずみ21(第2次)」を策定し、町民の皆さんの健康づくりの推進を図っています。

(※)国の健康日本21の計画期間が延長されたことに伴い、町の計画も1年延長しています。

健康ひらいずみ21(第2次)は、健康寿命の延伸を全体目標とし、町民一人ひとりが生活習慣を見直し、「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことを推進しています。さまざまな健康課題を解決するために、次の8つを重点領域として、家庭・地域・学校・関係機関などが連携して健康づくりに取り組みむこととしています。

- 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
- ④たばこ健康
- 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



この重点領域の中から、より重点的に取り組む事業を毎年度定め、各検診や健康教室等を通じてその普及に努めています。今年度は、「次世代の健康」を重点とし、妊娠届出時や幼児健診など、さまざまな機会を捉えて、健康づくりの推進に取り組めます。

### 子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

#### 毎日を元気に過ごすために

太陽が顔をかせば肌がジリジリと焼けるような暑さです。ね。お子さんたちは暑さも気にせず行動範囲も広がっているのではないのでしょうか。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。睡眠は生活リズムの基本です。脳は寝ている間に休んでいます。脳が疲れていると体を調節したり、考えたりできなくなります。病気のリスクも高まります。発達や新陳代謝などに関わる「成長ホルモン」が最もたくさん分泌されるのも夜の睡眠時です。明日の元気、やる気につながる乳幼児期の睡眠。子どもの睡眠時間は十分確保できるように工夫してみてください。

#### 「各年代に応じた健康づくりのポイント」

8つの重点領域に加え、各年代に応じた健康づくりのポイントもあわせて推進していますので、一部を紹介いたします。

##### 乳幼児期(0〜5歳)

「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

親子で遊びや運動の機会を積極的に作り、よく遊ばせ、十分な睡眠を心がけましょう。

##### 少年期(6〜15歳)

毎週月曜日は甘いものを食べたり飲んだりしない「休甘日(きゅうかんび)」を守りましょう。

毎週火曜日は1日30回よく噛んで食べる日「噛むカムデー」を守りましょう。

##### 青年期(16〜24歳)

日ごろの活動に見合った食事をし、適正体重を維持しましょう。  
・家族や友人との触れ合いを大切にし、悩みごとを親や友人に

相談しましょう。

##### 壮年期(25〜44歳)

・飲酒や喫煙が健康に与える害を正しく理解しましょう。  
・定期的に健康診断や歯科健診を受け、疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。

##### 中年期(45〜64歳)

・日常生活の中で歩く習慣を付け、筋力低下を防ぐ体操をするなど、運動する機会を増やしましょう。

・がんや循環器疾患など生活習慣病について知り、自覚症状がある場合は早めに受診しましょう。

##### 高齢期(65歳〜)

・地域の行事や文化、地域の食料を生かした料理などを楽しみ、今まで培った知識や経験を次の世代に伝えましょう。  
・趣味を持ち、友人や仲間と外出したり、地域の活動に積極的に参加しましょう。

今年度は、健康ひらいずみ21(第2次)の10年目となることから、これまでの取り組みを振り返り、新たな計画の策定に向けた評価の年となります。町民の皆さんへアンケート調査を予定していますので、その際はご協力をお願いします。

#### 6月の予定



◎みんなの広場「新聞であそぼう」

新聞紙を破ったり丸めたりして遊びます。参加希望の人は、事前に健康観察をお願いします。新型コロナウイルスの感染状況により、内容の変更や中止の場合もあります。

▽日時 16日(木)午前10時〜11時

▽場所 平泉保育所・町立幼稚園ホール

▽持ち物 水筒(水、お茶)

▽対象 1歳〜在宅児

▽申込期限 15日(水)

▽定員 5組

◎園開放(園庭のみ)

▽子育て支援センター

毎週月〜金曜日

午前9時〜午後4時

▽長島保育所

毎週水曜日

午前9時30分〜11時

#### 問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先...一関保健所保健課 ☎26-1415

#### こころの健康相談(事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。

- 日時...①6月2日(木) 13:30~15:30
- ②7月7日(木) 13:30~15:30

■場所...①一関保健所 ②一関地区合同庁舎千厩分庁舎

#### 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時...6月15日(水)
- ※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00
- ※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30

■場所...一関保健所

- 血液検査の種類...▷HIV抗体検査
- ▷梅毒抗体検査
- ▷肝炎ウイルス検査
- ▷クラミジア病原体検査(※尿検査)

■検査料金...無料