

# 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3次)を策定

町は3月、令和6～17年度を計画期間とする健康ひらいずみ21(第3次)を策定し、いつまでも健康やかに暮らし続けられる優しいまちの実現を目指し、町民の健康づくりの推進を図ります。

### 3つの「基本方針」

健康ひらいずみ21(第3次)では、「健康寿命の延伸」を全体目標に、次の3つを基本方針としました。

- ①生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ②健やかな日常生活を送るために必要な機能の維持および向上
- ③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### 9つの「重点分野」

さまざまな健康課題を解決するため、次の9つを重点分野としました。毎年度、より重点的に取り組む分野を定め、健康づくりを推進します。

- ①がん
  - ②循環器病(脳血管疾患・心疾患)
  - ③糖尿病
  - ④栄養・食生活
  - ⑤身体活動・運動
  - ⑥飲酒
  - ⑦たばこ健康
  - ⑧歯・口腔の健康
  - ⑨こころの健康
- 幼児期～高齢期の継続した対策を「ライフコースアプローチ」現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境などの影響を受け、将来や次世代の健康状態にも影響を及ぼす可能性があります。生涯を通じて健康に生きるためには、各ライフステージを断片的に捉えるだけでなく、その人の一生を丸ごと捉える「ライフコースアプローチ」の考え方が重要と言われています。
- ライフコースアプローチの考え方を踏まえ、胎児期から高

### 計画の推進に向けて

健康ひらいずみ21(第3次)の推進には、行政のみならず個人や家庭、学校、職域などと計画の趣旨や目的を共有し、それぞれの役割を持つことが大切です。

#### ①個人・家庭の役割

疾病の有無に関わらず自分の健康に関心をもち、正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりを実践、継続することが重要です。家庭内で互いの健康状況を知り、家族ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。



#### ②地域の役割

各地の行政区や関係機関・団体などの取り組みが、健康づくり活動の推進に大きな役割を果たします。保健推進員や生活改善推進員などを通じ、健康に関する望ましい情報や実践の機会を提供し、身近な地域で健康づくりを推進しましょう。

#### ③学校や職域などの役割

健康づくりの推進のため、社会全体で健康づくりに取り組むことが大切です。学校や職域などで、日々の健康管理や健康づくりに必要な情報の発信、実践する機会の提供など、誰もが健康づくりに取り組める環境を整えましょう。

#### ④行政の役割

町民の健康意識の向上を目指し、健康づくりに関する正しい知識の普及や人材育成、環境整備について、地域・学校・職域などと連携し、役場各課とも連携して各施策を推進します。

町は、健康ひらいずみ21(第3次)とともに、町自死対策計画(第2次)も策定しました。概要版を町広報と併せて配布しますので、ご覧ください。

仕上げ磨きの後、朝・昼・夜、うがい薬を使用しています。



まつもと かいしゅう  
松本 海舟さん

朝・夜の仕上げ磨きをしっかりとし、飲み物は水とお茶にしています。



ささき りつき  
佐々木俐月さん

## 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紹介いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。

## 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。

### 春を見つけよう

暖かい日差しが心地良いこの時期は、外に出て自然に触れる機会も増えます。見つけた植物の名前を調べたり、生き物を観察する時間を作れば、子どもが自然に興味をもつきっかけになるかもしれません。今回は自然を使った遊びを紹介します。

#### ■お花で色水を作ろう



タンポポやツツジ、パンジーなどの花を袋

に入れてもみ込み、水を入れると色水が出来ます。色々な花を使えば「ジュース屋さんごっこ」を楽しめます。

### 5月の予定

#### ◎みんなの広場

「戸外であそぼう」

▽日時：5月9日(木)

午前10～11時

▽場所：平泉保育所

▽持ち物 水筒(お茶か水)、各自必要な物

▽対象：1歳～在宅児

▽申込期限：5月8日(水)

#### ◎給食試食会

▽日時：5月9日(木)

午前11時30分～午後1時

▽定員：2組

▽申込期限：5月7日(火)

#### ◎園開放

▽子育て支援センター

平日午前9時～午後4時

▽長島保育所(園庭)

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...①5月9日(木) 13:30～15:30
- ②6月6日(木) 13:30～15:30
- 場所...①一関地区合同庁舎千厩分庁舎 ②一関保健所

### フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。

- 日時...5月13日(月) 13:30～15:30
- 場所...一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

### 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時...5月8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