

健康いずのくに レインボー

対象事業

- 妊娠・乳幼児期 成人期
- 学童・思春期 高齢期

心の健康づくり相談事業

- ▶各種健康づくり事業の中で相談体制を整備します。関係機関が連携して、相談支援体制の充実を図ります。

レインボー 青

5 たばこ・アルコール

【目指す姿】

禁煙・適正飲酒で健康生活を心がける

【基本方針】

- 禁煙の推進
受動喫煙の防止と禁煙チャレンジの推奨
- 適正飲酒の推進
週2日の休肝日の推進

糖尿病・腎疾患予防事業

- ▶医師・栄養士・保健師の連携により、糖尿病・腎疾患の生活習慣病の重症化を防ぎます。

レインボー 堇

7 地域資源・組織

【目指す姿】

地域のつながり・資源を生かした健康な暮らし

【基本方針】

- 地域にある多彩な資源を生かす健康づくり
- 人とのつながりを大切にした健康づくり
- 拠点施設や地域組織を活用した健康づくり
温泉と運動をつなげた健康事業の推進

レインボー 緑

4 こころ・体養

【目指す姿】

ストレスや悩みをコントロールし、こころの健康を保つ

【基本方針】

- ストレス解消法の普及啓発
適正な睡眠と休養
- 悩みを相談できる環境づくり
健康的な余暇活動の推進と相談体制の充実

健(検)診・相談事業

- ▶受診率向上のため FM いずのくになどを活用し、集団検診日程や当日の会場の様子について、市民に広く情報提供します。健(検)診内容を充実し、健(検)診を受けやすい環境を整備します。健(検)診の受診勧奨と健康相談・訪問を実施します。健(検)診結果説明会などの効果的な健康づくり支援を充実します。
- ▶健康づくりに関する D V Dなどの媒体を利用して各種健康づくり事業を推進します。

レインボー 藍

6 健康管理

【目指す姿】

自ら健康管理ができる生活を目指す

【基本方針】

- 健康管理の促進
『自分の健康は自分で守る』ことを実践
- 健(検)診受診率の向上
定期健(検)診のすすめ

温泉健康セルフケア事業

- ▶温泉資源を活用した健康に関する様々な健康講座を開催し、自分に合った健康づくりができるよう普及啓発します。

市では、『伊豆の国市健康プラン』の内容をより具体的に示した『健康アクションプラン』を、平成25年度から平成28年度までを計画期間として作成しました。健康づくりの分野別による具体的な行動計画の中で、特に頑張っており取り組む内容について『レインボープロジェクト』として7つの事業をまとめました。

プロジェクト

健康が

イイね♡

健康づくり課
055-949-6820

レインボー 赤

1 食生活

【目指す姿】

規則正しくおいしく食べることができる食生活を身につける

【基本方針】

- ライフステージを通じた食育の推進
朝食の欠食を減少させる
- 食を通じた仲間づくりの推進
仲間と共に食育の普及啓発

食育啓発事業

- ▶健康をテーマとした仲間づくりについては、身近で楽しみのあるテーマが望まれていることから、地域の食文化を楽しむ仲間づくりを促進します。
- ▶多くの市民が関心を持つことのできる身体活動・運動と関連づけた食育をテーマとした健康教室や講演会を開催し、健康づくりへの関心を高めます。
- ▶年齢に応じた食生活についての支援・講演会を実施します。(温泉施策とのタイアップ)

レインボー 橙

2 歯・口腔

【目指す姿】

若い世代から8020を目指す

【基本方針】

- 子どもの歯の健康づくり
親子でむし歯予防を目指す
- 生涯を通じた歯と口腔の健康づくり
8020運動と6026運動の推進

歯と口腔の健康づくり普及啓発事業

- ▶ふれあい広場をはじめ、あらゆる機会を通じて、歯と口腔の健康が全身の健康づくりと関係があることを普及啓発します。
- ▶よく噛むことの大切さ、虫歯予防・歯周病予防について普及啓発します。(歯周病予防講演会)
- ▶幼稚園・保育園や小学校・中学校と連携して、歯と口腔の健康づくりについて普及啓発します。

ウォーキング推進事業

- ▶年齢や個人の体力に配慮したコースを作成し、ウォーキングを中心とした健康づくりを普及啓発します。
- ▶ウォーキングコースのポイントとして、ビューポイントや文化財の紹介を行い、ウォーキングの実践を促します。

レインボー 黄

3 身体活動

【目指す姿】

日常生活活動を増加させ、楽しい運動習慣を身につける

【基本方針】

- 運動習慣の定着化
ライフステージ別身体活動の増加
- 生活活動量の増加に向けた取り組み
アクティブなライフスタイルの推進

伊豆の国市歯っぴい健康委員会 (歯と口腔の健康づくり推進委員会)

新しい委員を募集します

歯っぴい健康委員会は、皆さんがいつまでも自分の歯で食事ができ、健康に過ごせるように、歯と口の中の健康づくりについて普及啓発活動をしています。

委員になって、誰もがハッピーになるような活動を、一緒にしていただける人を募集します。ぜひ、お申し込みください。



《任期》
平成25年6月(委員会開催日)から
平成27年3月31日(2年間)

《内容》

- ・保育園や幼稚園、おでかけサロンに健康とお口の中の関係について紙芝居を実施します。
- ・委員会で作成したパンフレットを使用し、歯や口の中の大切さについて各種イベント会場などで普及啓発します。
- ・歯や口の中の健康と全身の健康についての講演会を実施します。

《募集人数》
市民代表の委員として5人程度

《締め切り》
5月20日(月)



子どもに歯の大切さを啓発する委員

新企画

女のキレイ★は温泉健康力

女性のための美と健康セルフケア教室に参加しませんか。市内の温泉旅館で、年代別に温泉健康美人養成講座を開催します。講座の後は、温泉旅館の好意によりお得な料金で温泉に入ることができます。

コース	対象年齢	開催日	時間	講座内容
・子どもと一緒に楽しく ・忙しくて時間のない人	20～40歳代	6月12日(水)	13:00～14:00	・リフレクソロジー(手足のつばを刺激する健康法) *講師：横瀬純子
・大人だけでゆっくり	20～40歳代	6月19日(水)	13:00～14:30	・リフレクソロジー(手足のつばを刺激する健康法) *講師：横瀬純子
	40、50歳代	6月26日(水)		
	50、60歳代	7月3日(水)		
	60歳以上	7月10日(水)		
				・美肌入浴法、健康に役立つ入浴法 *講師：水野かほる

持ち物／汚れてもよいバスタオルとタオル各1枚(入浴する人はタオル、着替えなど)
※講座参加費は無料ですが、入浴希望の人は料金がかかります。
入浴料金 大人500円・子ども300円
※『子どもと一緒に楽しく』コースは講座の他にお子さんと一緒に入浴できます。ただし、排泄が自立しているお子さんに限ります。(オムツがとれている)

申込み期間／5月10日(金)～5月31日(金)

対象／市民20人(定員を超えた場合は、抽選)

※注意事項：上記の内から1回を選んで申し込みください。

※今後、アロマテラピーや健美ヨガ、表情筋トレーニングなどと体を健康にするプログラムも取り入れた講座を開催します。お楽しみに！

※会場となる温泉旅館は三養荘、サンバレー富士見、ニュー八景園、山田屋旅館、京急ホテル、楽山やすだとなります。申し込み時に詳しい内容をお知らせいたします。



平成25年度がん検診受診票発送のお知らせ

6月からがん検診が始まります。(詳細は次号に掲載します) 通知は、①昨年度受診した人、②20歳から70歳の5歳刻みの節目年齢の人、③申し込みした人に、5月中旬に発送します。市民限定、お得な検診を、ぜひ、この機会に受けてください。検診の対象者の年齢は平成25年4月1日～平成26年3月31日の間に達する年齢で表記してあります。

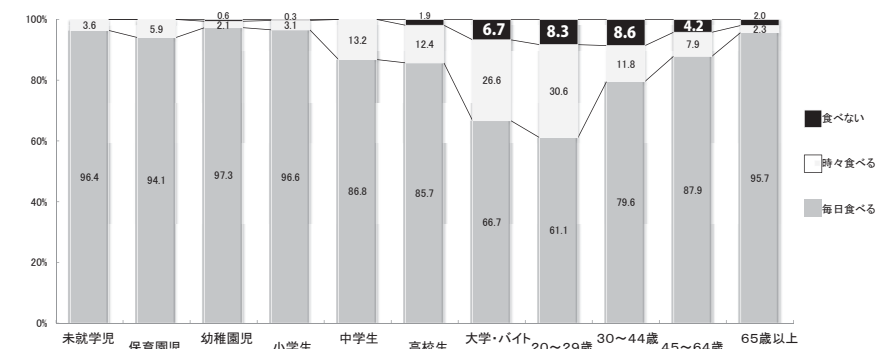
【調査概要】

名称：健康に関する意識・生活アンケート調査
期間：平成24年8月
方法：郵送による配布回収
対象・実績

対象	配布数	回収数	回収率
1～12歳	1,800	779	43.3%
13～19歳	880	254	28.9%
20歳以上	2,320	766	33.0%
合計	5,000	1,799	36.0%

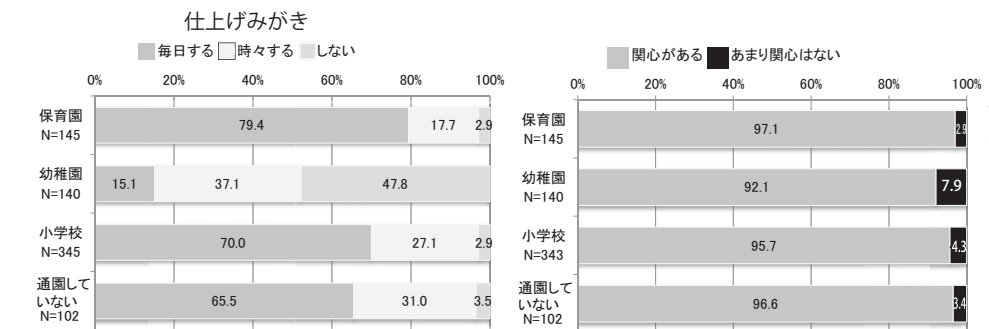
※対象はコンピューターによるランダム抽出

中学生から40歳前半まで朝食を食べない(欠食)人が多い傾向があります。特に20歳代における欠食率は、『食べない』『時々食べる』を含めると、約4割に近くなります。

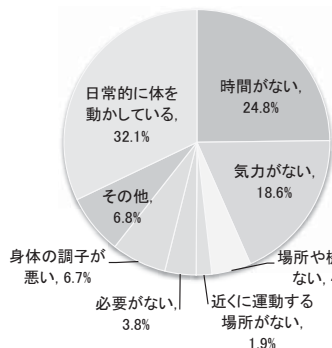


■食生活
年齢および性別別の朝食の摂取状況

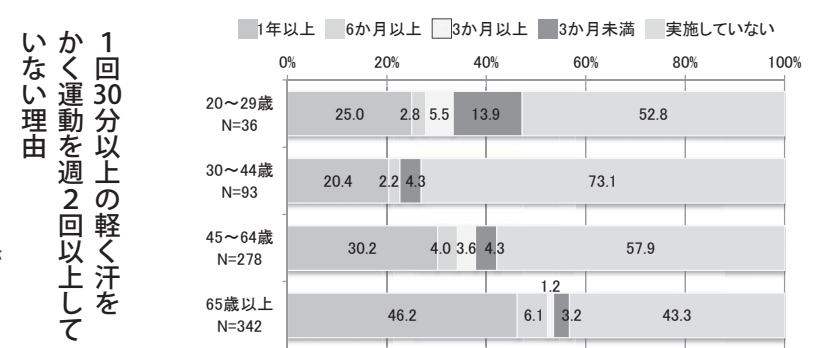
子どもの歯の健康に関心のある親は多いものの、就学前の子どもでは約3割が仕上げみがきを『時々する』程度となっています。



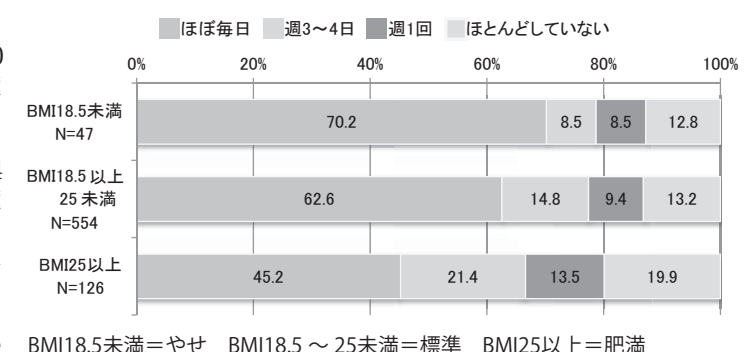
■歯・口腔
子どもの歯の健康に関心がある・仕上げみがきをする



30歳から44歳の人を中心に、運動をしていない状況がうかがえます。運動の頻度と肥満には関連性が見られ、身体を動かしている人に肥満が少ない傾向にあります。



■身体活動(日常生活活動・運動)
年齢別の運動習慣 (1回30分以上、週2日以上)



運動習慣とBMI(体格指数)