



平成29年度 軽米町・保健福祉計画

《町民の健康づくりのための目標・・・・糖尿病・脳卒中の予防に取り組みます》



丈夫に育つ

元気に働く

健やかに過ごす

今年 の 目 標	<妊婦さん>	<赤ちゃん>	<幼児期> (1~5歳)	<少年期> (6~18歳)	<青年期> (19~39歳)	<成人期> (40~64歳)	<老年期> (65歳以上)
	妊婦一般健康診査は、 14回受けます	毎日の生活リズムを 大切にします 親子の愛着を育てます	早起き・早寝・朝ご飯 元気に外遊びします	早起き・早寝・朝ご飯 運動もします	食べすぎ、飲みすぎ、 喫煙に注意します	塩分をひかえます 適度な運動をします ぐっすり眠り、1日の疲れ をとります	地域、家庭での役割を持ち、いきいきと過ごします 自立した生活をめざします 病気を悪化させないようにします

町 の 現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・健診は、全ての妊婦さんが受けています。 ・妊婦さん自身の喫煙はほとんどありませんが家族がたばこを吸っている現状があります 	<ul style="list-style-type: none"> ・親の生活習慣が赤ちゃんに影響しています ・2時間位テレビ、DVDを見ている赤ちゃんがいます 	<ul style="list-style-type: none"> ・9時以降に寝る子どもが多い状況です ・2歳ころからむし歯が増えています ・テレビ、ゲームの時間が4時間以上の子供がいます 	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生、高校生で朝食を毎日食べない人が多くなっています 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜不足の傾向がみられます ・運動習慣のない人が多くなっています ・肥満に注意が必要です 	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の人、肥満ではない人にも糖尿病に注意が必要です ・働き盛りの年代の自死が多い状況です 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する関心が高く、運動習慣をもつ人が増加しています ・65歳以上の16.7%が要介護状態となっています ・外出がおっくうになり、閉じこもりがちの人もいます ・病気の治療のために、薬を飲んでいる人が多い年代です
------------------	--	---	---	--	---	--	---

わた し の で き る こ と	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中、安心して過ごすために定期健診を受けます ・丈夫な赤ちゃんを産み育てるために、たばこは吸いません ・栄養バランスのよい食事をこころがけます <p>◎妊婦さんや子どもの居るところでタバコを吸いません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児健診を受けます ・できるだけ母乳で育てます ・月齢にあった離乳食にします ・予防接種は決められた時期に受けます ・乳児期から子どもの生活リズムを大切に育てます 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝は7時前に起きて、夜は9時までに寝るようにします ・テレビ、ゲームの時間を決めます ・朝食は毎日しっかり食べます ・甘い飲み物を飲まないようにします ・仕上げ磨きをします ・予防接種は決められた時期に受けます 	<ul style="list-style-type: none"> ・早起き、早寝を心がけます ・外遊びや運動をします ・3回の食事をしっかり食べます ・甘い飲み物のとり過ぎや間食のとり方に注意します ・夜食はひかえめにします 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本健診、特定健診、がん検診を受けます ・食事のしょっぱさ、加工食品などの塩分に気をつけます ・野菜をしっかり食べます(1食の野菜の量は生なら両手で、ゆで野菜なら片手で1つ) ・「いっぽく休み」の飲み物は甘味のないものにします ・夕食後の飲食はひかえます ・お酒の適量、たばこの影響について考えます ・「悩み」はひとりでかかえこまず、安心できる人に相談します 	<ul style="list-style-type: none"> ・治療はしっかり続け、薬に頼り過ぎず、食事・運動などの生活面にも気をつけます ・「いっぽく休み」の飲み物は甘味のないものにします ・体を動かすことを習慣にします ・よく噛んで食べることに気をつけます ・水分を十分にとります 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動に参加し、いきいきとした生活を送ります ・介護が必要になっても、健康でいることに気をつけます。 ・近所の人との助け合いを大事にします
---------------------------------------	--	--	---	---	--	---	---

町 や サ ポ ー タ ー が で き る こ と	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦周囲の喫煙マナーの広報 ・高校生対象の健康教育 ・妊婦一般健康診査受診票の交付(14枚) ・妊娠期の電話による訪問 ・妊娠期の食事相談 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児健診 ・母乳栄養のすすめ ・予防接種のすすめ ・こんにちは赤ちゃん訪問 ・定期予防接種の進め方を確認 ・離乳食相談会 	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児健康診査 ・5歳児教室 ・うまっこ教室 ・むし歯予防教室 ・育児支援事業 ・幼稚園・保育園健診 ・幼稚園・保育園育児相談 ・ピヨピヨ広場 ・幼児の栄養教室 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育 ・親子料理教室 ・「食事バランス」弁当箱による栄養教室 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健康診査(休日・夕方健診、追加健診の実施) ・特定保健指導・健診結果説明会 ・ミレットパークを利用した健康づくり ・精神保健相談(こころの相談) ・ゲートキーパーの養成(保健推進員と事業所を対象) ・社会復帰教室(すみれ会) ・うつスクリーニング訪問 ・訪問栄養指導 ・減塩食の普及 ・雑穀料理で健康づくり 	<p><健康づくり事業></p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種健康診査 ・こころの相談 ・まちの相談室 ・うつスクリーニング訪問 ・訪問栄養指導 ・減塩食の普及 ・高齢期の栄養教室 	<p><地域活動での介護予防></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふれあい共食事業 ・いきいき百歳体操 <p><介護予防事業></p> <ul style="list-style-type: none"> ・転倒予防セミナー・はつらつ教室(運動機能向上)はつらつデイサービス、ヘルパー ・介護予防プラン作成 <p><介護支援事業></p> <ul style="list-style-type: none"> ・総合相談・介護者のつどい ・よりそい弁当・おむつ支給 ・介護手当・ひとり暮らし高齢者見守り事業
---	--	--	--	---	---	---	---

《支援してくれるサポーター》 保健推進員 食生活改善推進員 民生児童委員 傾聴ボランティア ゲートキーパー 認知症サポーター

軽米町健康福祉課 (健康づくりグループ : 電話 46-4111) (福祉グループ : 電話 46-4736)