

先月号では、市の健康課題を取り上げ、高血圧症と糖尿病への対策をお知らせしました。
しかし健康づくりは、一朝一夕にはできません。それこそ妊娠・出産から高齢期まで、生涯にわたって健康づくりをしていくことが大切なのです。ですから、市民の皆さんがライフステージに合わせて健康づくりを行うことができるよう、市も支援していきます。

健やかに

●保健福祉部 保健課 ☎ 81-2271

健康づくりのための取り組み

心も体も

いきいき田村
元気プラン

市では、市民一人一人が心豊かで健やかな生活を送ることができるよう、「いきいき田村元気プラン（第二次田村市健康増進計画）」を策定しています。個人、家庭、地域、職場などが、行政とともに力を合わせて、生涯にわたって健康づくりを推進する指針です。
今回は、市民の皆さんの健康づくりのために市が行っている事業を、ライフステージごとに紹介します。

高齢者保健

目標 住み慣れた地域での交流を通して、自分らしくいきいきと生活できる。

成人保健

目標 生活習慣病を予防し、健康で生きがいのある生活ができる。

認知・運動機能低下対策

肥満対策

高齢期
65歳以上

壮年期
40～64歳

青年期
20～39歳

運動サロン

総合健診・施設健診・人間ドッグ

いきいき健康サポーター
養成講座

特定保健指導・重症化予防訪問指導

健康づくり市民講座

健康出前講座

こころの健康セミナー

こころの健康相談

高齢者肺炎球菌・
インフルエンザ予防接種

働く世代の
メンタルヘルス

健康ポイント事業
(5ページ参照)

各種健康教室

普及啓発
(8020運動、
禁煙・分煙、
適量飲酒、
プラス
+10分の身体活動)

放射線 健康対策

健康相談 (来所・訪問・電話)

母子保健

目標 子どもが元気でいきいきと生活できる地域をつくり、未来を担う人をつくる。

肥満対策

育児不安対策

むし歯対策

たばこ対策 たばこの害から
妊婦と子どもを守る

重点課題

学童期・思春期
7～19歳

乳幼児期
0～6歳

妊娠期

小中学校での体力づくり

赤ちゃん訪問

母子健康手帳を交付

学校歯科健診

妊婦健診費を助成

栄養教諭による食の指導

乳幼児健診

小学校陸上・水泳大会

妊婦訪問

朝食について見直そう
週間運動

新生児聴覚検査

産後ケア

10代の心を守るための授業

ふくしまっ子ごはん
コンテスト(※)

バースデイ教室

大人の風しん予防接種(※)

※対象は妊娠を希望する女性および配偶者。

※小学生が朝ごはん、中学生が弁当を作って競い合う県のコンテスト。栄養バランスや地場産品などを学ぶことができる。

離乳食相談会

身体測定

フッ素塗布・洗口

すくすく教室・
子どもの発達相談会

歯科教室

子どもの定期予防接種