

げんきアップ通信

No.1

保健課から市民の皆さんの健康応援を目的として、今回から毎月「げんきアップ通信」をお届けします。

今回は、第三次田村市健康増進計画（計画期間：6年度から17年度）の概要をお知らせします。この計画は、市民の皆さんの健康の維持・増進を目的に「生活習慣病・健康管理」「身体活動・運動」「歯・口腔の健康」「禁煙・飲酒」「栄養・食生活」「休養・こころの健康」の6分野の施策に取り組むために策定しました。

	目指す方向性
1. 生活習慣病・健康管理	○生活習慣病発症予防のための健康管理への支援 ○子どもたちからの健康づくりの促進
2. 身体活動・運動	○運動習慣の定着に向けた支援
3. 歯と口腔の健康	○歯・口腔の健康づくりに対する意識向上
4. 禁煙・飲酒	○喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及と禁煙への支援 ○飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及
5. 栄養・食生活	○規則正しい食習慣の定着 ○栄養バランスのとれた食事の実践 ○地産地消や食文化の伝承を通じた食育の推進
6. 休養・こころの健康	○誰も自殺に追い込まれることのない田村市



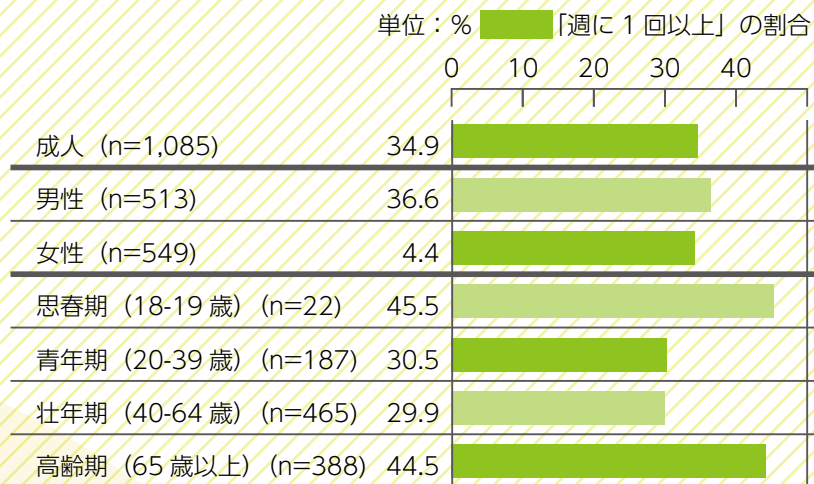
詳しくはこちら➡

本年度の重点テーマは、普段から+10(プラステン)活動です!!

※+10(プラステン)活動とは、プラス10分の身体活動です。

ところで、田村市の運動習慣は？ 増進計画策定のための事前アンケートから紹介します。

運動(1日30分以上)しているか？



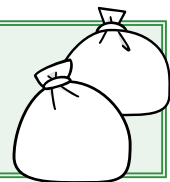
成人で運動習慣が取れている方は34.9%。
半数以上の方が取り組めていません。



保健課からの健康提案 ➡ 生涯を通じて身体を動かし、健康を維持しましょう。

今月のごみ量 (3月分)

- 1日1人あたりのごみの量：697g
- 田村市のごみの量の目標：690g
- 目標達成まであと：7g減！
- ※ 2月のごみの量と比べて、36g減！



カブっちの二十歳をお祝いしよう!

二十歳になっても赤ん坊だよ!



7月31日に、カブトンとカブリンの子ども「カブっち」が誕生してから20年の節目を迎えます。カブっちは、2004年7月に旧常葉町で実施された「第一回全国カブトムシ子どもサミット」の開催を記念し、全国約350点の応募の中から選ばれました。

今後も市民の皆さんに愛してもらえるよう、さまざまな活動に挑戦していきます。これからも応援よろしくお願いします。

お祝いメッセージを募集します!

二十歳の誕生日を一緒にお祝いしてくれる方を募集しています。イラストやメッセージなどをお寄せください。応募者の方には、**先着100人限定で、非売品の昆虫グッズ引換券を贈呈**します。応募いただいたメッセージは、ムシムシランドにて展示する予定です。

応募期限 6月28日(金)(必着)

応募方法

- 1人1点の応募に限ります。
- サイズはハガキからA4判まで受け付けます。
- 作品の裏面に住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号)を明記してください。メールにて応募する場合は、メールの文面に記載をお願いします。
- 郵送・メール添付・持参にて受け付けます。

応募先

- 田村市昆虫課
〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2 konchu@city.tamura.lg.jp

グッズ引換方法

- 先着100人に、昆虫課から昆虫グッズ引換券を郵送します。
- ムシムシランド昆虫館の受付で、引換をいたします。

展示期間

- 7月13日(土)～8月25日(日)
(ムシムシランドカブトムシドームのオープン期間中)
※応募多数の場合は、一部のメッセージのみ展示します。

詳しくはこちら➡



問昆虫課 ☎61-5103

あぶくま洞 ラベンダー園開園情報

約5万株のラベンダーの中で、のんびり深呼吸してみませんか。あぶくま洞の園地に広がるラベンダー園には遊歩道が整備され、自由に散策が楽しめます。摘み取り体験やラベンダークラフト体験教室も開催予定(有料)です。期間限定でラベンダーソフトクリームを販売します。

○期間 6月15日(土)～7月7日(日)

○料金 入園無料

※摘み取り体験 午前10時～午後3時30分
(最終受付午後3時、雨天時等中止)1カップ500円

○ラベンダークラフト教室

6月15日(土)16日(日)22日(土)23日(日)29日(土)30日(日)開催予定

各日午前10時～午後3時

○製作費 500円

○場所 あぶくま洞

問あぶくま洞管理事務所 ☎78-2125