

## Ⅵ 計画の体系

### 妊娠期・乳幼児期・学童期(0～18歳)

個別目標1	達成すべき目標	主な施策(事業)	頁
親子で規則正しい生活をする(健康的な生活習慣の習得)	(1) 将来を担う子どもたちを健やかに産み育てましょう	①マタニティーセミナー ②こんにちは赤ちゃん事業 【乳児家庭全戸訪問事業】 ③子育てひろば親子元気ルーム ④のびゆくこどものつどい ⑤前橋市民軽スポーツフェスティバル	15 15 16 16 53
	(2) 「よく食べ・よく噛み・よく運動」しましょう  (正しい知識の習得と実践)	①離乳食講習会 ②食ファイブ教室 ③食に関する指導 ④おやこ食育教室 ⑤おくちげんき教室 【巡回歯科指導】 ⑥歯科刷掃指導 ⑦肥満傾向児童に対する健康教室 ⑧いきいき健康教室(学校) 【出前講座】	17 18 18 19 20 20 21 21
	(3) ぐっすり眠って、こころの健康を保ちましょう	①いきいき健康教室(学校) 【出前講座】	21
	(4) たばこ・アルコールについて学びましょう	①薬物乱用・喫煙防止教室 ②いきいき健康教室(学校) 【出前講座】 ③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈	23 21 24



## 青年期(19～39歳)

個別目標2	達成すべき目標	主な施策(事業)	頁
自ら健康的な生活をする(健康的な生活習慣の確立)	(1) からだを動かしましょう  (適正体重の維持)	①いきいき健康教室【出前講座】 ②健康アップ体験会 ③“元気ひろげたい”推進事業 ④前橋市民軽スポーツフェスティバル	36 26 36 53
	(2) 健康診査を受けましょう	①健康診査『スマイル健康診査』 ②がん検診『子宮頸がん検診』 ③成人歯科検診 ④保健指導	28 29 29 30
	(3) ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう	①こころの健康相談 ②ひきこもりの若者に対する支援 ③健康アップ体験会	31 32 26
	(4) たばこを吸わない生活をしましょう	①いきいき健康教室【出前講座】 ②健康アップ体験会 ③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈 ④禁煙チャレンジ塾	36 26 24 44



## 壮年期(40～64歳)

個別目標3	達成すべき目標	主な施策(事業)	貢
将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する(糖尿病予防)	(1) メタボ対策を強化しましょう  (適正体重の維持)	①健康教育	35
		②いきいき健康教室【出前講座】	36
		③“元気ひろげたい”推進事業	36
		④プラス10(テン)運動の推進	37
		⑤前橋市民軽スポーツフェスティバル	53
(2) 年1回、健康診査・がん検診を受けましょう	①健康診査 『特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進健康診査』	38	
	②がん検診	39	
	③成人歯科検診	39	
(3) 健診結果をもとに生活改善をしましょう  (生活習慣病発症予防・重症化予防)	①健康相談	40	
	②保健指導	41	
	③家庭訪問	41	
	④まえばしウエルネス企業登録制度	42	
(4) ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう	①うつ病や自殺についての知識の普及・啓発事業	43	
	②こころの健康相談	43	
(5) たばこをやめましょう	①禁煙チャレンジ塾	44	
	②健康アップ体験会	26	
	③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈	24	



## 高齢期(65歳以上)

個別 目標 4	達成すべき目標	主な施策(事業)	頁
住み慣れた地域で、 いつまでも自立して生活をする (介護・ロコモ・認知症・重症化予防)	(1) アンチエイジングに取り 組みましょう	①健康教室【出前方式】／ いきいき長生き教室	47
		②ピンシャン！元気体操教室／ 元気アップ運動教室	48
		③ピンシャン！脳活教室	48
		④楽楽食講座	49
		⑤“元気ひろげたい”推進事業	36
		⑥介護予防事業	50
	(2) 糖尿病の重症化を防ぎ ましょう  (重症化予防)	①健康相談	40
		②家庭訪問	51
	(3) 地域活動に積極的に参加 しましょう  (社会参加の促進)	①地域介護予防活動支援事業	52
②前橋市民軽スポーツフェスティバル		53	
③ウォーキングジャンボリー		53	

