

平成26年度 市民の皆様に広くお知らせしたい情報

初めての子育てに不安や悩みがあっても、一人で悩まないで・・・

「地域子育て支援センターへ行ってみよう！」

地域には、子育てについて相談ができる「地域子育て支援センター」が15か所あります。子育て中の親子の交流の場、育児相談、子育て情報の提供、育児に関する講習など、地域における子育て活動を支援します。お気軽にご利用ください。



市内15か所の保育所(園)で実施しています！
 第二保育所、粕川保育所、岩神保育園、あゆみ保育園、
 上陽保育園、愛泉保育園、中央大橋保育園、総社第二保育園、
 上細井保育園、北保育園、二之宮保育園、大胡第二保育園、
 赤城育心保育園、ぼらりす保育園、共愛学園木瀬保育園

「アンチエイジング・・・介護予防に取り組もう！」

65歳になったら、年に1回は介護の状態にならないように生活元気度をチェックしましょう。“楽しく多彩な教室”を地域で開催、自分にあった取り組みをしましょう。



- *ピンシャン！元気体操教室
- *いきいき長生き教室
- *楽楽食講座
- *元気アップ運動教室
- *からだと脳の若返り講座
- *ピンシャン！脳活教室
- *男性のための筋トレ教室
- *太極拳教室
- *ひざ・腰らくらく教室

平成26年4月制定

「前橋市みんなですすめる歯と口腔の健康づくり条例」



近年、歯と口腔の健康は、肥満や生活習慣病等の全身の健康と相互に関係していることが分かってきました。前橋市では、市民の生涯にわたる健康の保持及び増進を図ることを目的に、条例を制定しました。市民の皆様は、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け、毎日のセルフケアに取り組みましょう。行政及び関係機関は、相互の連携協力のもと、総合的に歯と口腔の健康づくりを推進し、皆様の取り組みの後押しをします。

【参考】平成23年8月『歯科口腔保健の推進に関する法律』、平成25年3月『群馬県歯科口腔保健の推進に関する条例』

問い合わせ

前橋市保健センター 健康増進課
 前橋市朝日町三丁目36-17 027-220-5708 (直通)

平成26～35年度 前橋市健康増進計画
 健康まえばし21 (第2次計画)

回覧

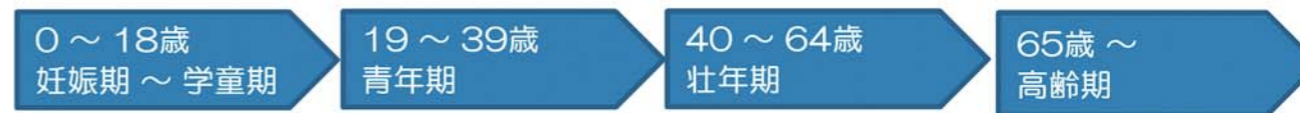
これであなたも健康に！

平成26年度 市民みんなで取り組む 健康づくりのテーマとおすすめ健康情報

いつまでも若々しく健康であるためには、「年齢に応じた健康づくり」を7つの分野「栄養・食生活」「運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯と口の健康」「健康診査」で行うことです。市民の皆様が10年後も今と変わらず健康であり続けるために、前橋市ではライフステージに応じた「健康づくりのテーマ」と「健康情報のポイント」を毎年お知らせします。さあ、パンフレットを開いて、あなたにあった健康づくりを始めよう！



TONTONのまち まえばし
 マスコットキャラクター「ころとん」



市民の目標

『健康寿命の延伸』

栄養
食生活

運動

たばこ

アルコール

休養
こころの健康

健康診査

歯と口の健康



前橋市





あなたの年齢にあった「健康づくり」で、今年1年を元気に過ごそう！

10年後も今と変わらず健康であり続けることを目標に、ライフステージ別に定めた「個別目標」に向かって皆様が健康づくりに取り組めるよう、毎年の「健康づくりのテーマとおすすめ健康情報」を発信します。他にも様々な事業を実施していますので、詳しくは市ホームページ、広報、健康のしおり等をご覧ください。

ライフステージ別
個別目標

妊娠期・乳幼児期・学童期（0～18歳）

親子で規則正しい生活をする

こんにちは 赤ちゃん！
～こどもたちを地域みんなで育てよう～

「マタニティセミナーに参加しよう！」

妊娠16～28週の初妊婦さんを対象に、妊娠中から産後の育児までの役立つ知識をお伝えしています。話をしながら楽しく受講できるので、赤ちゃんが生まれた後も仲よく子育てできる仲間づくりの場としてもおすすめの教室です。

「おなかの赤ちゃんをみんなで守る事業を実施しています」



マタニティマーク

前橋市は高崎市との連携事業としておなかの赤ちゃんをみんなで守ることをテーマに母子健康手帳交付時に、マタニティキーホルダーとマタニティ車用ステッカーを配布しています。このマタニティマークを見かけたら、思いやりと気遣いをお願いします。

マタニティセミナー等について
問い合わせ：こども課 直通電話：027-220-5703

「小学校で歯科刷掃指導をしています」

歯科医師と歯科衛生士が市内小学校に伺い、講話やブラッシング指導を行っています。子どもたちが、正しい歯科知識、ブラッシングの仕方を身につけることにより、よりよい口腔管理が定着できるよう支援しています。

保健委員会の児童がリーダーとなって、正しい歯みがきを教え合っている学校もあるよ！



☆おうちでも歯みがきしよう！

小学校での歯科刷掃指導について
問い合わせ：学校教育課 直通電話：027-898-5864

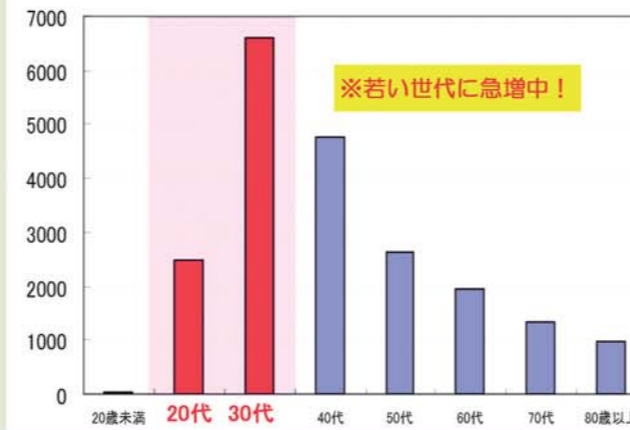
青年期（19～39歳）

自ら健康的な生活をする

20歳から子宮頸がん検診を受け、子宮と命を守りましょう

「子宮頸がんは20～30代に多いがん」

【子宮頸がんにかかる年代別人数】



【出典：国立がん研究センターがん対策情報センター-2008年子宮頸がん罹患数（上皮内がんを含む）】

「若いからがんは関係ない」と思っていませんか？ 子宮頸がんは結婚・妊娠・子育てをする若い世代に多いがんです。

子宮頸がん検診はがんになる前の細胞を見つけることができ、さらに子宮筋腫などのがん以外の病気も見つけることができます。



子宮頸がん検診は20歳からの検診です。料金は無料！

「今より10分（+10）多くからだを動かしましょう！」

テレビを見ながら足踏み運動や階段を使うなど、日常生活の中で、自分流の「ながら運動（+10）」を見つけましょう。ふだんから、からだを動かすことを意識することで、糖尿病、心臓病などの生活習慣病や認知症などのリスクを下げ、健康寿命をのばすことにつながります。できそうなところから、はじめましょう！



青年期について
問い合わせ：健康増進課 直通電話：027-220-5784

壮年期（40～64歳）

将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する

年1回、健康診査・がん検診を受けましょう

「受診シールを持って健診（検診）へ行こう！」

無料

年1回は、自分が健康であることを確認したり、病気を早期に発見し、生活習慣病を予防するために、健康診査・がん検診を受けましょう！



H26年度の受診シールは、5月に郵送したコロロ

「まずは禁煙しよう！～タバコの害はたくさん～」

◎肺などの呼吸器の病気だけではなく！
・胃潰瘍など消化器の病気
・高血圧など循環器の病気
・糖尿病、歯周病
・全身のがん など



◎タバコを吸わない人も受動喫煙の害が・・・
タバコの先から出る煙（副流煙）は有害物質がたくさん！吸っている人は、禁煙に取り組みましょう。



壮年期について
問い合わせ：健康増進課 直通電話：027-220-5784

高齢期（65歳～）

住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活をする

生涯現役！生涯脳活！
地域活動に参加しましょう

「脳活」とは脳を元気にする生活のこと

脳の健康は、日頃の生活習慣と密接に関わっています。認知症の発症を予防し進行を遅らせるために、「脳活」に取り組みましょう！

～脳活のための「6つの実践」～

- 1) ウォーキングや体操などの有酸素運動 週2～3回以上の運動習慣を心がけましょう。
- 2) 野菜や魚をとり、バランスの良い食事 欠食なく、多くの食品をバランス良く食べましょう。
- 3) よく噛んで食べる 脳の働きが活発になり、集中力・記憶力がアップ！
- 4) 記憶力・計画力を使って考える 日記や家計簿をつけたり、つい忘れてしまいそうなことを覚えておこうと意識をもつことが大切です。
- 5) 指先をたくさん使う
- 6) 趣味や社会活動は明るく、前向きに

ココロが動けばカラダも動く！



「地域活動に参加しよう！」

介護予防活動ポイント手帳

- ◎豊富な経験や知識、技術を地域の中で活かしましょう！
- ・介護予防サポーターの活動
- ・各種ボランティア活動
- ・地域サロンに参加
- ・軽スポーツ活動に参加



◎介護予防活動ポイント制度を活用しよう！
高齢者の社会参加、地域貢献活動を応援。介護予防サポーター活動、施設ボランティア活動等でポイントが貯まります。

高齢期について
問い合わせ：介護高齢課 直通電話：027-898-6133